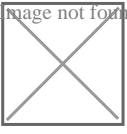


image not found or type unknown



www.juventudrebelde.cu

image not found or type unknown



**Dormir boca abajo puede tener consecuencias nefastas para nuestro cuerpo. Autor: todosloscomo.com Publicado: 21/09/2017 | 05:48 pm**

## **Descarta nuevo estudio que sea necesario dormir ocho horas diarias**

Los resultados evidenciaron que cada habitante tiene maneras peculiares, y que el hábito de descanso ideal ronda un promedio de seis horas y 25 minutos

**Publicado: Jueves 22 octubre 2015 | 12:08:56 pm.**

**Publicado por: Juventud Rebelde**

Científicos de la Universidad de California, en Estados Unidos (EE.UU.), descubrieron a través de un nuevo estudio que no es necesario dormir ocho horas al día para que el cuerpo esté sano y fuerte, informa Telesur.

La investigación se basó en los hábitos de sueño más naturales del hombre y para ello se analizó el comportamiento de algunas de las tribus más alejadas de la modernidad en diferentes lugares del mundo.

Los resultados evidenciaron que cada habitante tiene maneras peculiares, y que el hábito de descanso ideal ronda un promedio de seis horas y 25 minutos.

«Hay una fuerte expectativa con que todos durmamos entre ocho y nueve horas diarias. Y que si no tuviéramos la tecnología, dormiríamos más. Sin embargo, este estudio demuestra que no es así», explicó el autor principal del estudio, Ghandi Yeith.

Dijo además que su investigación le permitió demostrar que no es cierto que las personas deben acostarse al anochecer y despertarse con los primeros rayos de sol.

Por su parte, Jerome Siegel, líder del equipo de investigación y profesor de Psiquiatría en el Instituto Semel de Neurociencia y Comportamiento Humano de la Universidad de California, explicó que el argumento siempre ha sido que la vida moderna ha reducido «nuestro tiempo de sueño por debajo de la cantidad que dormían nuestros antepasados, pero nuestros datos indican que eso es un mito».

El estudio concluyó que la mayoría de las personas estudiadas dormían menos de siete horas cada noche, registrando un promedio de seis horas y 25 minutos. «Esta cantidad está en el extremo inferior de los promedios del sueño documentados entre los adultos en las sociedades industrializadas de Europa y América», indica la investigación.

## **Lea también**

[Vinculan problemas de insomnio con depresión y ansiedad](#)

[Una noche de insomnio puede causar daño cerebral](#)

<http://www.juventudrebelde.cu/ciencia-tecnica/2015-10-22/descarta-nuevo-estudio-que-sea-necesario-dormir-ocho-horas-diarias>