



El color también influye en otras actividades de una pareja, como el sexo. **Autor:** Tomado de Internet **Publicado:** 23/06/2018 | 05:27 pm

El color que provoca insomnio

Según biólogos de la Universidad de Mánchester, Reino Unido, altos niveles de cian mantienen a las personas despiertas

Publicado: Sábado 23 junio 2018 | 06:02:39 pm.

Publicado por: Juventud Rebelde

Se trata del cian, entre el verde y el azul, que tiene un factor oculto que puede alterar tus ganas o no de dormir.

Según biólogos de la Universidad de Mánchester, Reino Unido, altos niveles de cian mantienen a las personas despiertas, mientras que la reducción de la exposición a este color puede ayudar a provocar el sueño, informa la BBC.

El impacto se muestra incluso si los cambios de color no son visibles para el ojo, según el estudio.

Los investigadores, liderados por el profesor Rob Lucas y la doctora Annette Allen, aspiran a producir dispositivos para pantallas de computadoras y teléfonos en los que se pueda aumentar o disminuir los niveles de cian.

Estudiosos del sueño ya habían comprobado que existen vínculos entre los colores y el sueño, y se identificó que con la luz azul es más probable que se retrase.

«Modo nocturno»

Configuraciones de «modo nocturno» para teléfonos y computadoras portátiles pueden reducir la luz azul en un intento por disminuir el daño.

La investigación realizada por biólogos de la Universidad de Manchester y en Basilea, Suiza, publicada en la revista Sleep, mostró el impacto particular del color cian.

Cuando las personas estuvieron expuestas a más o menos cian, los investigadores pudieron medir distintos niveles de la hormona del sueño melatonina en la saliva de las mismas.

El profesor Rob Lucas explicó que no era preciso que alguien pudiera ver la diferencia de colores, ya que el cuerpo reaccionó ante el cambio incluso si no era visible a simple vista, o sea, de manera no conciente.

Expresó además que el mismo fenómeno también podría afectar a otros colores que se crearon usando cian.

Por ejemplo, hay tonos de verde que pueden incluir cian, y se pueden lograr usando otras combinaciones de colores.

Tonos en la pantalla

Los investigadores sugieren que podría llegar a utilizarse versiones de colores con cian en pantallas de las computadoras si el objetivo es mantener a las personas despiertas, como aquellas que trabajan y que requieren estar alerta durante la noche.

O podría haber otra versión del mismo color pero sin cian que podría utilizarse si el

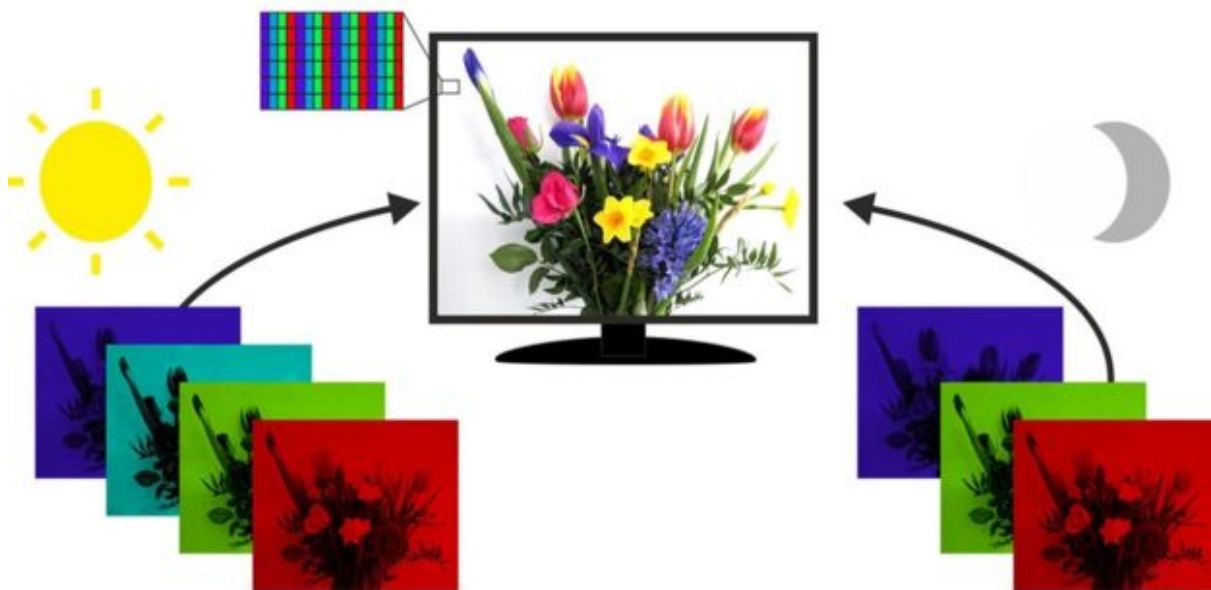


Image caption Los investigadores dicen que los mismos colores se pueden crear con o sin cian.

La investigación utilizó colores que se adaptan para incluir o excluir el cian en una película y comprobó cambios en la somnolencia de los espectadores y los niveles de melatonina en la saliva.

El equipo de investigación asegura que con este descubrimiento podrían crearse aplicaciones en pantallas de computadora, televisores y teléfonos inteligentes.

«Este resultado es emocionante porque nos dice que la regulación de la exposición a la luz cian sola, sin cambiar el color, puede influir en lo somnoliento que nos sentimos», señaló el profesor Lucas.

Agregó que podría ayudar a las familias con adolescentes que usan teléfonos móviles durante la noche y cuyo sueño se está viendo afectado.

<http://www.juventudrebelde.cu/ciencia-tecnica/2018-06-23/el-color-que-te-puede-quitar-el-sueno>