

## El reloj biológico y su importancia para una vida saludable

El cuerpo está sincronizado para despertarnos con la luz solar y descansar cuando cursamos períodos nocturnos. Además, nuestro organismo está preparado para comer cuando hay alimento y ayunar cuando no lo hay. **De esta forma el cerebro regula su *reloj maestro*, el que controla el tiempo y los procesos de cada uno de los órganos que funcionan como un solo sistema.** Este centro de control vital está influenciado, sobre todo, por los ciclos solares y nuestra exposición a su luz.

La Dra. Rosana Gorgoza, médica neuróloga, explica la función de nuestro *reloj biológico central* y su importancia para vivir un estilo de vida saludable. Nos comenta que *“la industrialización y los avances tecnológicos cambiaron nuestras costumbres y nos volvimos capaces de alargar los días de luz con la invención de la electricidad. Ahora podemos consumir productos las 24 horas del día alterando nuestros ciclos naturales de sueño, vigilia, alimentación y ayuno. Estos cambios no son procesos naturales para nuestro cuerpo y sus ciclos biológicos y metabólicos. Generan ciertos desequilibrios en nuestro organismo y, en ocasiones, predisponen el desarrollo de enfermedades”*.

Entre las afecciones que puede desencadenar la ruptura de nuestros ciclos naturales, se registran:

- Sobrepeso y obesidad.
  - Ansiedad.
  - Insomnio.
  - Ciclos menstruales irregulares.
  - Malestar matutino.
  - Acidez y otros problemas estomacales.
- 
- Hipertensión arterial.
  - Dislipemia.
  - Migraña.

### El cuidado personal y nuestro reloj interno

¿Podes recordar cómo te sentiste la última vez que trasnochaste, que comiste o tomaste un poco de más? La especialista afirma que estas *“no solo son noches de mal descanso, es un desorden en todo el organismo y su funcionamiento que genera cambios en nuestros órganos, y puede producir consecuencias como mal rendimiento laboral y escolar, menor concentración, apetito por comida insalubre, falta de voluntad para ejercitarse y cambios de humor, entre otras. Estas costumbres se mantienen en el tiempo, los desórdenes pueden llegar a ser crónicos con consecuencias aún más notorias”*.

Nuestro reloj biológico central es el cronómetro interno que adapta nuestro funcionamiento a las diferentes fases del día. **Su presencia es tan importante que es responsable de mantener en equilibrio los distintos ciclos para que nuestro rendimiento y bienestar sean óptimos.** En distintos momentos de tu vida puedes sentir que hay más desajustes que en otros, y que esos desequilibrios son normales ya que no son parte de tu rutina sino solo situaciones excepcionales. El problema se agrava cuando esos momentos aislados pasan a ser parte de tu vida y de tus hábitos.

**Te contamos cómo reconocer síntomas que aparecen cuando el reloj biológico no está en armonía:**

- Insomnio.
- Dificultad para dormir en períodos continuados.
- Sueño cortado.
- Sensación de cansancio constante.
- Trastornos digestivos.
- Falta de claridad mental.
- Falta de memoria.
- Inusuales cambios de humor.

### **La melatonina, vital para nuestro bienestar**

Es una hormona que segrega nuestro cuerpo, y **su función es fundamental para poder garantizar el sueño natural que necesita nuestro organismo.**

- Ayuda a conciliar el sueño y a mantenerlo durante toda la noche.
- Tiene propiedades anticancerígenas.
- Refuerza el sistema inmunológico.
- Disminuye el riesgo de osteoporosis.
- Disminuye las migrañas.
- Regula las alteraciones de la presión sanguínea.

El orden de nuestros horarios de descanso es fundamental en relación con los ciclos de luz y oscuridad ya que la producción de melatonina se activa en forma natural ante la ausencia de luz. Por eso la exposición permanente a las irradiaciones artificiales interfiere en su liberación. **Te damos algunos consejos simples y prácticos para que logres un buen descanso:**

- Intentá que tu habitación tenga oscuridad total.
- Desconectá todas las fuentes de luz artificial de tus dispositivos electrónicos, como las luces de encendido del televisor, relojes o aire acondicionado.
- A medida que el día termina, disminuí el consumo de pantallas.

De esta forma se optimizará la producción natural de melatonina y vas a lograr un descanso reparador como el que necesita tu cuerpo todos los días.