
Los problemas de sueño de los jóvenes adolescentes

¿Porqué los adolescentes tienen problemas para dormir y después tienen problemas para despertarse de la cama por la mañana? Los investigadores australianos han llegado a la conclusión que los adolescentes tienen un reloj del sueño retardado y viven en un desfase horario continuo.

La mayoría de los adolescentes están obligados a despertarse hasta dos horas y media antes de lo que su ritmo natural exigiría, dice el estudio. Los jóvenes adolescentes están más aptos para la vida nocturna, por lo que dormir menos de nueve horas al día los pone irritables.

La falta de sueño en los adolescentes causa actitudes negativas como la falta de energía, irritabilidad, tristeza y baja autoestima.

La clave del problema está en la melatonina, una hormona que avisa al cuerpo que necesita dormir. En la pubertad, la hormona es segregada cada vez más tarde. Por eso, los adolescentes tardan en dormir, y después tienen problemas para levantarse de la cama por la mañana.

Muchos adolescentes no duermen lo suficiente y tienen dificultades en la escuela porque su reloj propio los convierte en una especie de aves nocturnas, según un estudio publicado el martes en la revista *Journal of Adolescence* por tres investigadores de la Universidad Tecnológica de Swinburne (Melbourne, Australia).

Los investigadores han estudiado el sueño de 310 alumnos australianos de bachillerato, en período escolar y durante las vacaciones. Aunque duermen más de nueve horas en vacaciones, tienen que contentarse con menos de ocho cuando van al instituto. Las investigaciones anteriores han demostrado que nueve horas de sueño es lo más adecuado para los adolescentes.

Cada individuo tiene una predisposición genética para levantarse muy temprano o acostarse tarde, explica Suzanne Warner, co autora del estudio. Pero en el momento de los cambios hormonales propios de la adolescencia, los jóvenes empiezan a dormir más tarde, y si pueden, se levantan también más tarde.

Los factores medioambientales también desempeñan su papel, según Suzanne Warner. Así, la luz artificial, que tiende a disminuir la cantidad de melatonina segregada, y los ordenadores impedirían que los adolescentes se den cuenta de su necesidad de dormir.