

Echarse la siesta es bueno para la memoria



Durante ese pasajero estado de calma, el cerebro replica los circuitos usados durante el aprendizaje.

Sin dormir, no podemos crear nuevos recuerdos; esto ya lo sabemos la mayoría. Pero el hecho de echarnos una breve siesta, descansar sin caer en el estado de ensueño, es suficiente para memorizar -tras el aprendizaje- con todo lujo de detalles. Así lo sugiere un nuevo estudio publicado en la revista Nature Scientific Reports.

Y es que el sueño “bloquea” los mecanismos de nuestro cerebro para olvidar, reducir el neurotransmisor dopamina y, por lo tanto, facilitar la formación de la memoria.

¿Podría un estado de reposo silencioso ser tan beneficioso para la memoria? Un nuevo estudio, realizado conjuntamente por

Michael Craig, investigador de la Universidad Heriot-Watt en Edimburgo, Reino Unido, y Michaela Dewar, líder de investigación y profesora asistente en la misma universidad, sugiere que sí.

“La investigación reciente sugiere que el sistema de memoria fortalece los recuerdos nuevos y débiles al reactivarlos”, explica Craig.

Según los hallazgos, “esto parece especialmente cierto durante el sueño y el reposo silencioso, cuando no estamos ocupados asimilando nueva información sensorial”, aclaran los autores.

Además, la nueva investigación sugiere no solo que un período de descanso tranquilo nos ayuda a recordar cosas nuevas, sino que ese descanso es crucial para retener los detalles más selectos.

Los expertos diseñaron una prueba de memoria para evaluar la capacidad de retener información concreta. Le pidieron a 60 jóvenes, hombres y mujeres, de 21 años, en promedio, que miraran un conjunto de fotos. Se les pidió discernir entre fotos “antiguas” y “similares”. Si la capacidad de los participantes para retener los matices era buena, dirían que las fotos eran “similares”.

“Sin embargo”, explica Craig, “si no se almacenan recuerdos tan detallados, los sujetos deberían perderse las diferencias sutiles en fotos similares y confundirlas con fotos ‘antiguas’”.

“Los adultos más jóvenes que descansaban tranquilamente en los minutos que siguieron a la presentación de la foto obtuvieron mejores resultados al notar sutiles diferencias en fotos parecidas”, comenta Craig. Lo que sugiere que estos participantes almacenaron recuerdos más detallados, en comparación con aquellos que no descansaron.

“Este nuevo hallazgo proporciona la primera evidencia de que

un breve período de reposo silencioso puede ayudarnos a retener recuerdos más detallados”, apunta Craig.

Los investigadores creen que el reposo silencioso es beneficioso porque favorece el fortalecimiento de nuevos recuerdos en el cerebro, posiblemente al respaldar su reactivación automática, aunque los mecanismos detrás de este fenómeno sorprendente siguen siendo un misterio.

“No sabemos exactamente cómo funciona este fortalecimiento de la memoria relacionado con el reposo. Específicamente, sigue siendo desconocido si el reposo silencioso solo nos permite retener más información, o si también nos ayuda. para retener recuerdos más detallados”, clarifica el científico.

Fuente: muyinteresante.