

¿Por qué no debes estudiar con poca luz?



Si te gustaba estudiar o trabajar con una luz tenue, quizá debas pensarlo la siguiente vez que lo hagas. Debes saber que se modifica la estructura de tu cerebro, dañando la capacidad para recordar y aprender, de acuerdo a una investigación de neurocientíficos en la Universidad de Michigan en Estados Unidos.

¿Cómo lo descubrieron?

Los investigadores utilizaron ratas africanas o *Arvicanthis niloticus* —una especie diurna y que duerme por la noche, como los humanos—. A un grupo lo expusieron a luz tenue y a otro a luz brillante durante cuatro semanas.

El grupo que estuvo en condiciones de poca luz perdieron 30%

de la capacidad del hipocampo, una región para el aprendizaje y la memoria. Los neurocientíficos lo notaron al ponerle una tarea especial con un entrenamiento previo. Las ratas que pasaron el tiempo en luz brillante mostraron una mejora en la misma tarea.

Estas observaciones se confirmaron cuando al grupo que había estado con poca luz lo expusieron a luz brillante. El resultado fue notorio: su capacidad cerebral y el rendimiento en las mismas tareas que les habían aplicado antes se recuperaron en un 100%.

El desempeño cerebral bajo pocas condiciones de luz

Los neurocientíficos dicen que la baja se debió a una reducción significativa en el factor neurotrófico, péptido que ayuda a mantener las conexiones y las neuronas sanas en el hipocampo, así como en las espinas dendríticas –son las que permiten la comunicación entre las neuronas.

Este estudio podría ser un avance para ayudar a las personas con discapacidades cognitivas, pero la investigación continúa, así que esperamos más resultados.

“Otra posibilidad es mejorar la función cognitiva en la población que envejece y aquellos con trastornos neurológicos. ¿Podemos ayudarlos a recuperarse de la discapacidad o evitar un mayor declive?”

Fuente: muyinteresante.