

HÁBITOS SALUDABLES

El ritmo circadiano

BIOLOGÍA Respetar los ciclos de luz y oscuridad tiene un efecto directo en el rendimiento.

Steven MacGregor

El autor estadounidense John C. Maxwell afirmó: "No cambiarás tu vida hasta que no cambies algo que hagas a diario". Creo que la jornada laboral es la unidad clave de análisis para entender de verdad nuestra vida profesional. En la práctica del mundo empresarial la perspectiva se mueve en términos de trimestres, años fiscales o incluso planes quinquenales, pero esa imagen panorámica y los objetivos y metas que en ella se plantean se componen de elementos más pequeños.

El análisis del trabajo desde una perspectiva humana debe incluir el factor biológico. El concepto de productividad responde a una visión del mundo basada en las máquinas, pero no somos máquinas y el ritmo circadiano – el proceso biológico que rige cada día de nuestras vidas – nos ofrece valiosas enseñanzas para optimizar nuestra salud, nuestro bienestar y nuestro rendimiento.

Los ritmos se hallan en todos los niveles del sistema biológico, desde los ecosistemas hasta los individuos, pasando por los posibles grupos o especies, e incluso en los órganos, tejidos, células y a nivel subcelular. Esos patrones rítmicos resultan fundamentales para la supervivencia de la materia en cuestión, y son sorprendentes algunas de estas manifestaciones en el ser humano:

- Somos más altos por la mañana que al terminar el día (hasta 2 cm). A lo largo del día nuestros cartílagos se comprimen, principalmente los de la columna vertebral, como resultado de nuestra actividad física. El sueño permite que se vuelvan a relajar y se descompriman por completo.

- Nuestra fuerza física aumenta a medida que avanza el día. Los récords deportivos casi siempre se batieron después del mediodía, ya que en la segunda mitad del día la temperatura corporal es más alta, la presión sanguínea más baja y la función pulmonar más eficiente.

- Nuestra temperatura interna varía durante el día, cayendo en picado en torno a la hora de acostarnos. Una ducha o un baño de agua caliente puede ayudar a dormir. Los investigadores en este campo creen que la bajada natural de la temperatura al salir del agua caliente envía una señal adicional al cerebro de que es hora de dormir. El pico más bajo de temperatura suele ser en torno a las cinco de la madrugada. ¿Le suena eso de tirar de la manta más o menos a esa hora para taparte?

En cualquier caso, nuestra conexión con el entorno natural resulta clave, ya que los ciclos del sol y de



Cuanto más tarde se hace, más difícil es tomar decisiones.

Algunas compañías han habilitado salas o zonas de descanso para permitir una pequeña siesta por la tarde

La disminución de la energía conforme avanza el día hace más fácil caer en conductas poco éticas

energía dictan nuestros patrones cotidianos, básicamente que estemos despiertos durante el día una vez que ha amanecido y dormidos después de que anochezca. Si bien puede que esas fluctuaciones de altura, fuerza y temperatura no tengan un impacto directo significativo en nuestro trabajo y bienestar, otros patrones diarios sí, entre ellos el estado de ánimo y la energía.

Hace tiempo que los médicos son conscientes de la relación que existe entre el sueño, la luz natural y el estado de ánimo. Hay estudios que muestran cómo los pacientes bipolares hospitalizados en habitaciones orientadas al Este reciben el alta antes, presumiblemente por el efecto antidepressivo de la luz natural a primera hora de la mañana. Y un estu-

dio publicado por *Science* concluye, tras analizar 509 millones de tuits, que los usuarios tienden a publicar mensajes más optimistas entre las seis y las nueve de la mañana.

Efectos

El desequilibrio de nuestros ritmos circadianos puede tener diversos efectos fisiológicos y psicológicos. Los estudios demuestran que las personas que trabajan durante mucho tiempo en turno de noche tienen algunos problemas de salud, como obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes o síndrome metabólico. La experiencia de este tipo más común para muchos de nosotros, y desde luego para las personas que viajan a menudo por trabajo, es el *jet lag*, que consiste básicamente en un desplazamiento de nuestro ciclo principal de luz/oscuridad. El cansancio físico y la falta de claridad mental pueden perjudicar el bienestar y el rendimiento, llegando a darse casos de depresión profunda.

Muchos de los síntomas del *jet lag* se están replicando ahora en nuestra vida cotidiana. Pasar demasiado tiempo durante el día en espacios cerrados sin luz natural suficiente, sumado al uso excesivo de dispositivos digitales y su emisión de luz durante la noche, termina derivando en un

jet lag social permanente. La glándula pineal, ubicada entre los ojos, segrega melatonina, la hormona necesaria para un sueño de calidad desde la hora de acostarnos y a medida que se va acabando el día. La exposición de la glándula a cualquier tipo de luz durante la noche puede disminuir esa producción de melatonina.

Quizá muchos seamos conscientes de las fluctuaciones de energía a lo largo del día debido a nuestro ritmo circadiano. La siesta de primera hora de la tarde se toma ahora muy en serio en algunas compañías que incluso han habilitado salas o zonas de descanso con este fin. Esa necesidad de descanso no se debe en realidad a haber realizado una comida copiosa (si bien eso puede contribuir), sino a que las 3 p.m. y las 3 a.m. son las horas a las que se producen los picos más bajos de energía de todo el día. No es casualidad que la mayoría de los suicidios ocurran justo después de las 3 p.m.

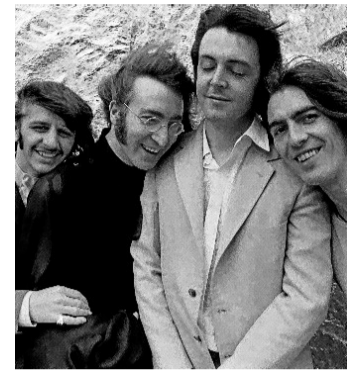
Igual de importante es ser conscientes de nuestros picos de máxima energía. ¿Cómo pasa los intervalos de tiempo entre las 10 a.m. y el mediodía y entre las 4 p.m. y las 6 p.m., que es cuando registramos los niveles más altos de alerta? La mayoría de las culturas corporativas y nuestros hábitos individuales terminan llevando a acumular la respuesta de correos electrónicos y las tareas administrativas más pesadas en el primer pico mientras que el segundo se nos va en el trayecto de vuelta a casa.

Como media, nuestra capacidad para procesar nueva información, planificar y evitar distracciones va empeorando a medida que avanza el día. La teoría de la fatiga en la toma de decisiones también detecta su menor calidad a medida que avanza el día. Esas buenas decisiones dependen además de los horarios de las comidas y de la ingesta de alimentación adecuada. ¡La ética también está a merced de la biología! Cuando la energía está baja, las personas son más dadas a comportamientos poco éticos para con los demás. Los investigadores se refieren a esto como "agotamiento psicológico" aludiendo al debilitamiento de nuestro nivel cognitivo a medida que avanza el día.

Jim Rohn decía que "o diriges tú el día hasta que acabe, o el día acaba contigo". Independientemente de lo que quiera conseguir en ese día, un mejor entendimiento de los patrones biológicos le permitirá lograr mejor equilibrio, productividad y bienestar. A todos nos gobiernan esos ritmos que, sin embargo, son únicos y personales.

Profesor en IE School y fundador y CEO de The Leadership Academy of Barcelona

PISTAS



Tributo a The Beatles en La Manga Club

El resort La Manga Club, en La Manga del Mar Menor (Murcia), rendirá homenaje a The Beatles en una cena-tributo que tendrá lugar el próximo jueves 15 a las 20:30 en la terraza del Hotel Príncipe Felipe. En una noche repleta de sorpresas sonarán canciones como *Let it Be*, *Here Comes the Sun*, *All You Need is Love* o *Yellow Submarine*. El precio es de 54 euros por persona y el aforo de 150 personas aproximadamente.

Los mejores vinos a bordo de un crucero

StarClass, la marca de navieras de lujo, propone a sus clientes cruceros enológicos para descubrir el arte del vino. De la mano de AmaWaterways, Crystal y Regent, los pasajeros podrán disfrutar de rutas como la del río Garona al suroeste de Francia, para conocer la famosa región de Burdeos; el Danubio, para degustar los caldos más famosos del corazón de Europa, o un recorrido por el valle del Duero, en Portugal.

La apuesta rosada de Luis Alegre

Luis Alegre Rosé, la apuesta de Bodegas Luis Alegre para el verano, ha incorporado en las últimas añadas la maceración en frío, el prensado directo para extraer el mosto y una fermentación alcohólica a baja temperatura, entre 12 y 14 grados. Marida perfectamente con comidas ligeras, carnes blancas, ensaladas, embutidos y quesos, así como con platos más contundentes como arroces o pasta. Su precio es de 7,95 euros.