EL RELOJ CIRCADIANO

https://www.alfdurancorner.com/articulos/el-reloj-circadiano.html

Focus: Sociedad

Fecha: 20/06/2008

De la misma forma que el planeta Tierra está sujeto a ciclos naturales (las cuatro estaciones, el día y la noche, etc.), los seres vivos tienen también sus propios **ritmos biológicos** (circadianos, del latín original), que producen cambios en la actividad hormonal, en la digestiva, en nuestro despertar, en nuestro sueños y en la práctica totalidad de las acciones físicas y mentales.

Fue hacia el año 1700 cuando el científico francés **D´Ortous de Mairan** observó cambios en las hojas de la planta **mimosa púdica** , a lo largo de veinticuatro horas. En 1971, **Konopka** y **Benzer** identificaron un componente genético del llamado **reloj biológico** . De ahí salió una nueva disciplina (la **cronobiología**) que sitúa ese reloj central en el **hipotálamo** .

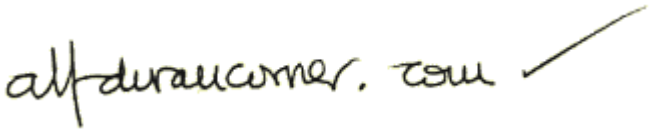
Es bien cierto que esa realidad viene afectada por la **personalidad** del sujeto y su propio **entorno** , lo que se manifiesta en la vivacidad de muchos **introvertidos** por la mañana, frente a una vitalidad similar de los **extrovertidos** por la noche.

A pesar de que el ritmo varía entre una y dos horas de persona a persona, se pueden establecer ciertas generalidades.

La primera hora de la mañana no es la mejor para hacer deporte, pero sí para hacer el amor, pues las hormonas están a tope. Es el momento de la máxima eficiencia del tracto digestivo que transforma el azúcar en energía.

También es etapa adecuada para ir al dentista (por ejemplo), pues el cuerpo es menos receptivo al dolor. Entre las once y el mediodía, estado de máxima alerta. Buen momento para tomar decisiones.

Dejemos para última hora de la tarde la actividad deportiva (máxima eficiencia física) y no retrasemos nuestra cena, pues ello hará más lenta la digestión y al cuerpo le costará eliminar los productos tóxicos.

Conocer nuestro **reloj biológico** permitirá un mejor ajuste con el **reloj social** (que nos viene impuesto) y permitirá reducir un cúmulo de disfunciones.

Para capitalizar los **activos** personales, primero hay que conocerlos.