Una mutación del ADN permite a algunas personas vivir saludablemente con solo 4 horas de sueño

31 AGOSTO, 2019

Seguramente habrás escuchado o sabrás de alguna persona que puede funcionar bien con solo unas pocas horas de sueño. Pues no es extraño y tiene una explicación. Investigadores han encontrado un gen que dicta la cantidad de sueño que necesita una persona al analizar en profundidad el comportamiento de una familia.

Ying-Hui Fu, de la Universidad de California en San Francisco, y sus colegas analizaron los genes de 12 miembros de una familia que duerme tan solo 4.5 horas por noche sin que ninguno de ellos se sienta cansado. Descubrieron que tenían una mutación en un gen llamado ADRB1.

Cuando el equipo crió ratas con la misma mutación, dormían unos 55 minutos menos por día. Esto se correlacionó con la actividad alterada en una región del cerebro llamada tegmento del puente, una protuberancia, que se sabe que regula el sueño.

Fu y su equipo descubrieron que en los tegmentos del puente de ratas normales las células cerebrales que expresan ADRB1 estaban inactivas durante la mayoría de las etapas del sueño, pero activas cuando estaban despiertas. En las ratas mutantes, estas células fueron aún más activas durante las horas de vigilia.

Además, se dieron cuenta que podían despertar a las ratas dormidas activando artificialmente estas células cerebrales que expresan ADRB1.

Los resultados de los hallazgos publicados en la revista [*Neuron*](https://www.cell.com/neuron/fulltext/S0896-6273(19)30652-X?_returnURL=https%3A%2F%2Flinkinghub.elsevier.com%2Fretrieve%2Fpii%2FS089662731930652X%3Fshowall%3Dtrue) sugieren que las células cerebrales que expresan ADRB1 promueven la vigilia, y que las variaciones en el gen ADRB1 influyen en cuánto tiempo podemos permanecer despiertos cada día.

Su equipo descubrió anteriormente que las mutaciones en otros genes como DEC2 también hacen que las personas necesiten dormir menos.

Estas mutaciones no parecen estar asociadas con ninguna consecuencia negativa para la salud. «La mayoría de los que duermen períodos cortos de forma natural están muy contentos con su patrón de sueño y por lo general aprovechan al máximo su tiempo extra», dice Fu.

Entonces, ¿por qué no todos tenemos esta capacidad de funcionar con menos sueño? Fu cree que las mutaciones ADRB1 y DEC2 deben haber surgido recientemente en la historia humana y aún no han tenido tiempo de extenderse ampliamente. «La norma de las 8 horas ha sido la norma durante mucho tiempo, pero de alguna manera ocurrieron recientemente algunas mutaciones nuevas y produjeron este rasgo aparentemente ventajoso», dice ella.

Existe la posibilidad de desarrollar fármacos que reduzcan la cantidad de sueño que necesitamos imitando los efectos de la mutación ADRB1, pero esta tecnología aún está muy lejos de ser desarrollada. Por el momento, si no puedes funcionar bien sin tus horas de sueño adecuadas, no hay nada que se pueda hacer, solo ayudarte con café.