

## **Dormir con la televisión encendida puede causar depresión**

Dormir con la luz o la televisión encendidas aumenta el riesgo de depresión, según revela un estudio de la Universidad Estatal de Ohio (EE UU) presentado en el último encuentro anual de la Sociedad Americana de Neurociencia en San Diego.

En sus experimentos, el investigador Rand Nelson y sus colegas trabajaron con 16 hamsters, de los cuales la mitad durmió en absoluta oscuridad mientras los demás eran expuestos cada noche a un nivel de luz equivalente al que produce el brillo de un televisor encendido en una habitación a oscuras (5 lux). Ocho semanas más tarde, los animales que nunca dormían a oscuras habían visto modificado su estado de ánimo, desarrollando depresión. Cuando los investigadores examinaron sus cerebros comprobaron que en la zona del hipocampo observaron que tenían una menor densidad de vellosidades (espinas dendríticas) en las neuronas que quienes dormían sin luz, lo que implica que la comunicación entre sus células nerviosas se habría visto reducida. Según Nelson, los resultados sugieren que el nivel de luz óptimo que necesita el cerebro de los mamíferos para descansar es sorprendentemente bajo.

Los investigadores asocian los efectos de la exposición a la luz a una hormona llamada melatonina, que se produce cuando el cuerpo detecta la oscuridad. Entre otras cosas, la melatonina regula el ritmo circadiano, nos ayuda a conciliar el sueño y actúa como antioxidante. Si hay demasiada luz ambiental, el cuerpo podría producir cantidades de melatonina inadecuadas.

Elena Sanz, <http://www.muyinteresante.es/salud/articulo/dormir-con-la-television-encendida-puede-causar-depresion>

---

## **Dormir con la televisión encendida puede causar depresión**

Dormir con la luz o la televisión encendidas aumenta el riesgo de depresión, según revela un estudio de la Universidad Estatal de Ohio (EE UU) presentado en el último encuentro anual de la Sociedad Americana de Neurociencia en San Diego.

En sus experimentos, el investigador Rand Nelson y sus colegas trabajaron con 16 hamsters, de los cuales la mitad durmió en absoluta oscuridad mientras los demás eran expuestos cada noche a un nivel de luz equivalente al que produce el brillo de un televisor encendido en una habitación a oscuras (5 lux). Ocho semanas más tarde, los animales que nunca dormían a oscuras habían visto modificado su estado de ánimo, desarrollando depresión. Cuando los investigadores examinaron sus cerebros comprobaron que en la zona del hipocampo observaron que tenían una menor densidad de vellosidades (espinas dendríticas) en las neuronas que quienes dormían sin luz, lo que implica que la comunicación entre sus células nerviosas se habría visto reducida. Según Nelson, los resultados sugieren que el nivel de luz óptimo que necesita el cerebro de los mamíferos para descansar es sorprendentemente bajo.

Los investigadores asocian los efectos de la exposición a la luz a una hormona llamada melatonina, que se produce cuando el cuerpo detecta la oscuridad. Entre otras cosas, la melatonina regula el ritmo circadiano, nos ayuda a conciliar el sueño y actúa como antioxidante. Si hay demasiada luz ambiental, el cuerpo podría producir cantidades de melatonina inadecuadas.

Elena Sanz, <http://www.muyinteresante.es/salud/articulo/dormir-con-la-television-encendida-puede-causar-depresion>