

¡DESPIERTA, COCODRILO!



Más allá de ser un acto que revele aburrimiento, cansancio o rebeldía, bostezar es un mecanismo que mantiene en óptimo estado el funcionamiento neuronal.

¿Quién no ha bostezado en clase alguna vez? Puede ser el efecto de no dormir bien o no entender lo que explica el profesor en la pizarra, pero la verdad es que la ciencia tiene una perspectiva interesante.

Una teoría antigua y que goza de poca aceptación hoy –aunque no se ha descartado aún– dice que bostezar sirve para oxigenar el cerebro cuando la persona experimenta un cuadro de somnolencia.

Sin embargo, la teoría que tiene más consenso es la de Andrew Gallup, científico de la Universidad Estatal de Nueva York (Estados Unidos), que plantea lo siguiente: el bostezo “refrigera” el cerebro, mediante el ingreso de una bocanada de aire y la circulación de sangre fresca hacia el cráneo.

www.fundaciontelefonica.com.pe

[f /fundaciontelefonica](https://www.facebook.com/fundaciontelefonica) [t @fundaciontefpe](https://twitter.com/fundaciontefpe)

[y /fundaciontelefonica](https://www.youtube.com/channel/UC...) [i @fundaciontelefonica](https://www.instagram.com/fundaciontelefonica)

También los elefantes

Esta suerte de ventilación regula la temperatura del órgano, de modo que las 10 mil millones de neuronas cerebrales puedan operar con normalidad. Sí, tal como ocurre con las computadoras o los autos, el cuerpo da órdenes para evitar su recalentamiento. Es necesario estar fresco. O ‘cool’, como se diría en inglés. A esta propuesta se le conoce como teoría de la termorregulación.

Además, se ha determinado que la duración del bostezo depende del tamaño de los sesos: cuanto más grandes éstos, más larga es la duración del bostezo. Esto se ha demostrado mediante experimentos realizados por el equipo de Gallup con animales de 19 especies distintas: desde ratones hasta elefantes, pasando por seres humanos obviamente.

Uno bosteza, todos bostezan

Otra curiosidad sobre el bostezo es su naturaleza contagiosa. ¿Sí o no que cuando alguien cercano bosteza a uno le dan ganas también de hacer lo mismo? Una teoría sugiere que se debe a la sincronización de conductas grupales, lo cual resulta clave en momentos que exigen estar muy atentos y actuar en equipo.

Los “bostezos contagiosos” se han observado no solo en seres humanos (alrededor del 60% de humanos son susceptibles), sino también en perros y chimpancés, animales que tienen una gran actividad social. Bostezar es una manera de estar en onda con el grupo, en la misma frecuencia. Es una forma de encajar.

Finalmente, las investigaciones de Gallup, un referente internacional en este tema, señalan que hay varias patologías neurológicas asociadas a una inadecuada termorregulación, tales como migraña, esquizofrenia o esclerosis múltiple, de modo que una profundización en este campo podría llevar a entender mejor estas condiciones y desarrollar tratamientos más eficaces. ¿Les pareció interesante todo esto? Esperamos que no hayan bostezado de aburrimiento.

APRENDE MÁS

1. ¿Por qué y para qué bostezamos?
<http://www.abc.es/ciencia/20150204/abci-botezo-enfria-cerebro-201502031756.html>
2. La duración del bostezo puede determinar la inteligencia
<http://www.infobae.com/salud/ciencia/2016/10/06/la-duracion-del-bostezo-puede-reflejar-la-inteligencia-de-una-persona/>
3. Relación entre el bostezo y la enfermedad de Parkinson
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002007000400007
4. Los chimpancés se “contagian” del bostezo humano
<http://www.agenciasinc.es/Multimedia/Videos/A-los-chimpances-se-les-contagia-el-bostezo-humano-a-medida-que-crecen>

Telefónica

FUNDACIÓN