

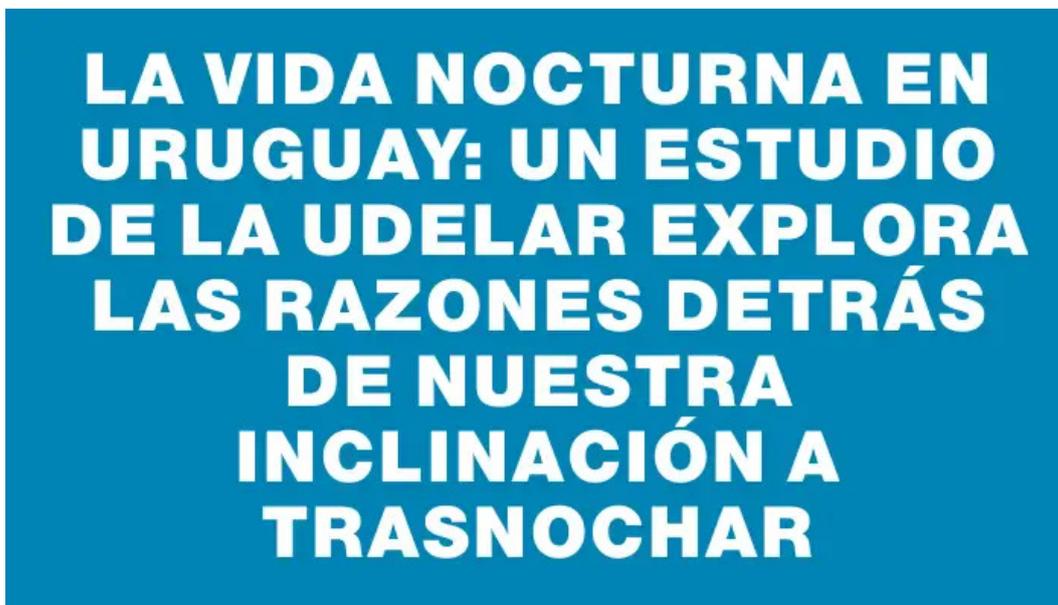
La vida nocturna en Uruguay: Un estudio de la Udelar explora las razones detrás de nuestra inclinación a trasnochar

Principal



Publicada el: 09/10/24	Visitas: 200
Comentarios: 0	Ver comentarios
Votos: 80	Puntaje: 4.3

https://www.ultimasnoticias.com.uy/principal/la-vida-nocturna-en-uruguay-un-estudio-de-la-udelar-explora-las-razones-detras-de-nuestra-inclinacion-a-trasnochar_4863.php



Principal

La vida nocturna en Uruguay: Un estudio de la Udelar explora las razones detrás de nuestra inclinación a trasnochar

La vida nocturna en Uruguay: Un análisis de la Udelar revela las motivaciones que nos llevan a disfrutar de las horas más oscuras.

Uruguay se consolida como uno de los países más nocturnos del mundo

Uruguay ha logrado posicionarse como uno de los países con horarios de cena, vida social y sueño más tardíos a nivel global. Este fenómeno ha despertado el interés de la comunidad científica, lo que llevó a un equipo de investigadores de la Universidad de la República (Udelar) a desarrollar un estudio para analizar las causas de esta tendencia.

Investigación liderada por Bettina Tassino

El estudio, a cargo de la investigadora Bettina Tassino, se enfoca en entender por qué los uruguayos tienden a "ubicar nuestro sueño tarde", una característica que parece ser común en toda la región del Río de la Plata. Tassino destacó que, aunque existe un componente biológico en esta nocturnidad, es fundamental considerar factores culturales: "La vida social activa hasta altas horas de la noche, cenas tardías y horarios laborales desfasados contribuyen a este comportamiento". Asimismo, la investigación sugiere la posibilidad de que haya un factor genético que también influya en esta inclinación hacia la nocturnidad. Según Tassino, el "punto medio del sueño" de los uruguayos se encuentra retrasado, lo que indica un desajuste entre el reloj biológico individual y las exigencias sociales, un aspecto que podría tener raíces más profundas.

Adolescentes uruguayos, los más nocturnos

Entre la juventud, la situación se torna aún más pronunciada. "Los adolescentes uruguayos son campeones de la nocturnidad", aseguró Tassino. Sin embargo, esta tendencia conlleva serios problemas de salud, dado que muchos jóvenes sufren déficit crónico de sueño. La neuropediatra Virginia Kanopa explicó que "se acuestan tarde y se levantan temprano", lo que limita las horas de descanso necesarias para su desarrollo físico y mental. Idealmente, deberían dormir entre 10 y 11 horas diarias, pero esta realidad dista mucho de ser la norma.

Desajustes que afectan a la sociedad en su conjunto

El análisis también revela cómo los desajustes en los horarios de alimentación y el desequilibrio entre los sistemas laboral y educativo agravan esta nocturnidad. Los uruguayos tienden a finalizar su jornada laboral tarde, cenar después de las 21:00 y muchas veces se acuestan pasadas las 23:00, afectando así la higiene del sueño tanto de adultos como niños.

Kanopa hizo hincapié en la falta de políticas públicas que aborden estos temas como un factor que perpetúa el problema: "En otros países, por ejemplo, se han implementado cambios en los horarios de inicio de clases para ajustarse mejor a los ritmos biológicos de los adolescentes, una medida que aún no ha sido considerada en Uruguay".

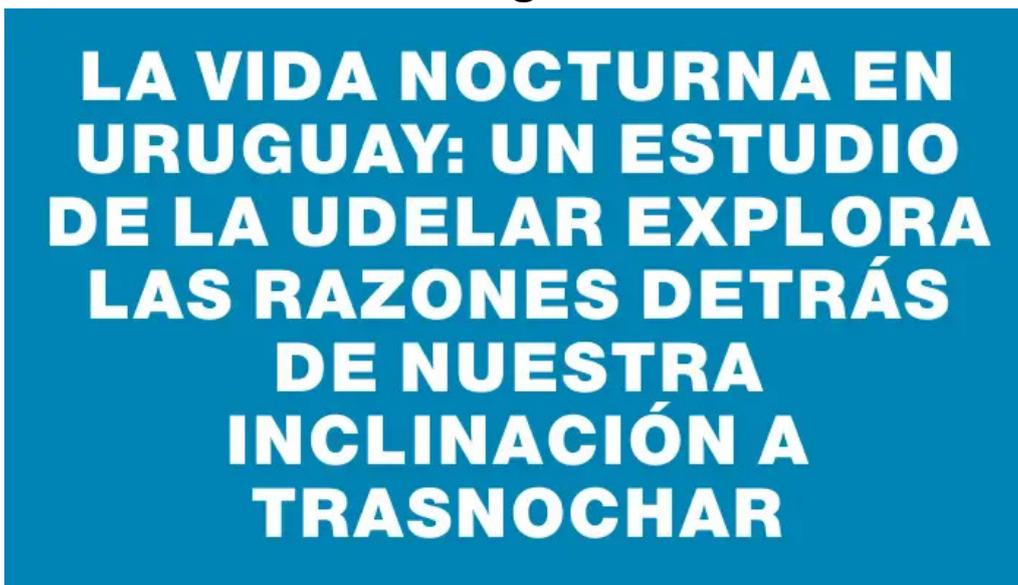
Impacto en los más pequeños

La investigación de la Udelar también se centra en los niños, quienes están en pleno proceso de desarrollo.

Kanopa advirtió que "durante el sueño ocurren cambios fisiológicos fundamentales" que son cruciales para el crecimiento y la salud a largo plazo. Este estudio resalta la necesidad urgente de reflexionar sobre los hábitos nocturnos en Uruguay y su impacto en la salud de la población.

Fuente: Telenoche

Imágenes



La vida nocturna en Uruguay un estudio de la Udelar explora las razones detrás de nuestra inclinación a trasnochar

Tags

adolescentes, tendencia, bettina, acuestan, nocturnos, uruguayos, tienden, horarios, estudio, tassino, uruguay, nocturnidad

Noticias relacionadas

5.0 * *Udelar lanza convocatoria para que 500 estudiantes vivan una experiencia académica en el extranjero durante un semestre*

4.6 * *La Udelar introduce un innovador sistema de calificaciones que*

entrará en vigencia en 2025

3.8 * *La justicia falló en contra de la demanda salarial presentada por los trabajadores del casino Nogaró*

4.8 * *Conocé los detalles de la innovadora evaluación en Udelar: a partir del próximo año, se elimina el tradicional sistema de calificación del 1 al 12*

4.3 * *¿Qué opinan los uruguayos sobre su participación en el plebiscito de los allanamientos nocturnos?*

5.0 * *Rindieron tributo a Luis Eduardo Arigón en la Udelar: "Renovamos nuestro compromiso de continuar la búsqueda*

5.0 * *Opiniones divididas sobre los allanamientos nocturnos: el 64% de los encuestados respalda la aprobación del plebiscito*

4.1 * *La mayoría de los uruguayos respalda la idea de habilitar allanamientos nocturnos en el próximo plebiscito, según revelan recientes encuestas*

4.1 * *Estudiantes de Psicología de Udelar Salto impulsan iniciativas vitales para la prevención del suicidio en la comunidad*

4.2 * *Operativos nocturnos: un abogado penalista advierte sobre un posible incremento de la corrupción*

Categorías

Interior
aldea
Breves
básket
ciencia
Clima
columnistas
Cotizacion monedas
Cultura
Curiosidades
departamentales
Deportes
derechos humanos
díálogos

Economía
Empresariales
empresas
Fútbol internacional
Fútbol uruguayo
fúnebres
General
género y feminismos
internacional
Internacionales
latidos
Maldonado
mascoteros
minuto a minuto
Mundo
Nacional
Estados Unidos
noticias de local
México
noticias de tecnología
obituarios
Opinión
policial
Policiales
Política
Principal
Resultados de juegos
Rurales
Salto
Salud
Show
sin categoría
sindicales
Sociedad
Tecnología & internet
tribuna
Turf
uncategorized
uruguay decide 2024