



# Dormir en pareja hace bien al sueño

EFE | Dormir en pareja tiene efectos beneficiosos, pues aumenta la fase REM del sueño y, además, las dos personas tienden a sincronizar la arquitectura de su sueño, según un estudio que publica la revista *Frontiers*.

Esta es la principal conclusión de un estudio realizado por un grupo de científicos del Centro de Psiquiatría Integrativa (ZIP), en Alemania, en el que evaluaron la arquitectura del sueño -formada por las diferentes etapas que pasamos al dormir- en parejas que comparten cama.

Para ello, hicieron un estudio con doce parejas jóvenes, heterosexuales y sin problemas de salud, que pasaron cuatro noches en un «laboratorio del sueño».

Los resultados demostraron que la fase de sueño REM aumenta y se interrumpe menos en las parejas que duermen en la misma cama, en comparación con las que lo hacen de forma individual.

La fase REM está asociada con sueños intensos, con la regulación de las emociones, la consolidación de la memoria, las interacciones sociales, incluso con la resolución creativa de problemas, señala la revista en un comunicado.

El equipo de investigadores también descubrió que las parejas sincronizan sus patrones de sueño cuando duermen juntos y, cuanto más alto califican la importancia de la relación en su vida, más fuerte es la sincronización.

Aunque los expertos vieron que las parejas que comparten lecho registraban un mayor movimiento de las extremidades, este no perturba la arquitectura del sueño

El autor principal de este estudio, Henning Johannes Drews del ZIP apunta como posible explicación que, «mientras que tu cuerpo es un poco más inestable cuando duermes con alguien, tu cerebro no lo es».

Los investigadores midieron los parámetros del sueño tanto en presencia como en ausencia de la pareja mediante la polisomnografía simultánea dual, para seguir el sueño a través de ondas cerebrales, movimientos, respiración, tensión muscular y actividad cardíaca.

Además, los participantes completaron un cuestionario sobre la duración de la relación de pareja, el grado de amor «pasional» y la importancia de la relación en sus vidas, todo ello para medir las características de la relación.

Aunque estos resultados son útiles para comprender el sueño en pareja y sus posibles implicaciones para la salud mental, Dews reconoce que es «importante evaluar si los efectos hallados en las doce parejas también están presentes en una muestra más diversa».

Dews considera que dormir en pareja «podría dar un impulso extra a tu salud mental, tu memoria y a tus habilidades creativas para resolver problemas».