



Neurociència

# Dormir poc fa que no vulguem ajudar altres persones

Un estudi mostra que només una hora menys de son ja redueix la generositat

David Bueno

Uns dels aspectes bàsics de la convivència humana és la capacitat que tenim d'oferir la nostra ajuda tant a persones que coneixem com també a desconeguts sense esperar cap recompensa tangible immediata, més enllà del sentiment plaent d'haver fet el que ens sembla correcte. En són exemples els fets de donar sang, col·laborar econòmicament amb una ONG o simplement ajudar a portar les bosses a un veí quan el veiem massa carregat. Si no ens donéssim mai un cop de mà, i si no hi hagués una certa reciprocitat social a escala global pel que fa a les ajudes que donem i rebem, probablement la societat faria fallida.

Hi ha molts factors que contribueixen a aquestes mostres de solidaritat. Se sap que hi intervenen forces biològiques i evolutives que ens empenyen a tenir cura especialment de les persones que ens són pròximes, però també dels desconeguts, que l'empatia i la gestió emocional juguen un paper destacat, que hi ha pressions socials i aspectes socioeconòmics que transmetem culturalment a través de normes i expectatives, i que també hi influeixen el caràcter i la personalitat de cadascú. Pel que fa al funcionament del cervell, diversos estudis han mostrat que quan ajudem algú se'ns activen xarxes neuronals implicades en la cognició social, especialment relacionades amb l'empatia i la gestió emocional. I també s'ha vist que quan dormim menys hores de les necessàries, aquestes xarxes són les que perden l'eficiència de funcionament més de pressa.

## Les conseqüències de dormir poc

Partint d'aquestes dades prèvies, la neurocientífica Eti Ben Simon i els seus col·laboradors, de la Universitat de Califòrnia a Berkeley, han analitzat si la manca d'hores de son pot afectar les ganes que tenim d'ajudar altres persones i l'ajuda real que els acabem oferint. Els resultats, que han publicat a la revista *PLOS Biology*, indiquen que dormir menys hores de les necessàries redueix la capacitat d'ajudar els altres. En aquest sentit, és important destacar que, segons diverses enquestes a escala mundial, una tercera part dels adults dormim menys del que necessari-

ariem, i que aquest percentatge ha augmentat les dues últimes dècades. Un fet que, segons els autors d'aquest estudi, pot tenir repercussions socials importants a mitjà i llarg termini pel que fa a la convivència i al manteniment de la societat.

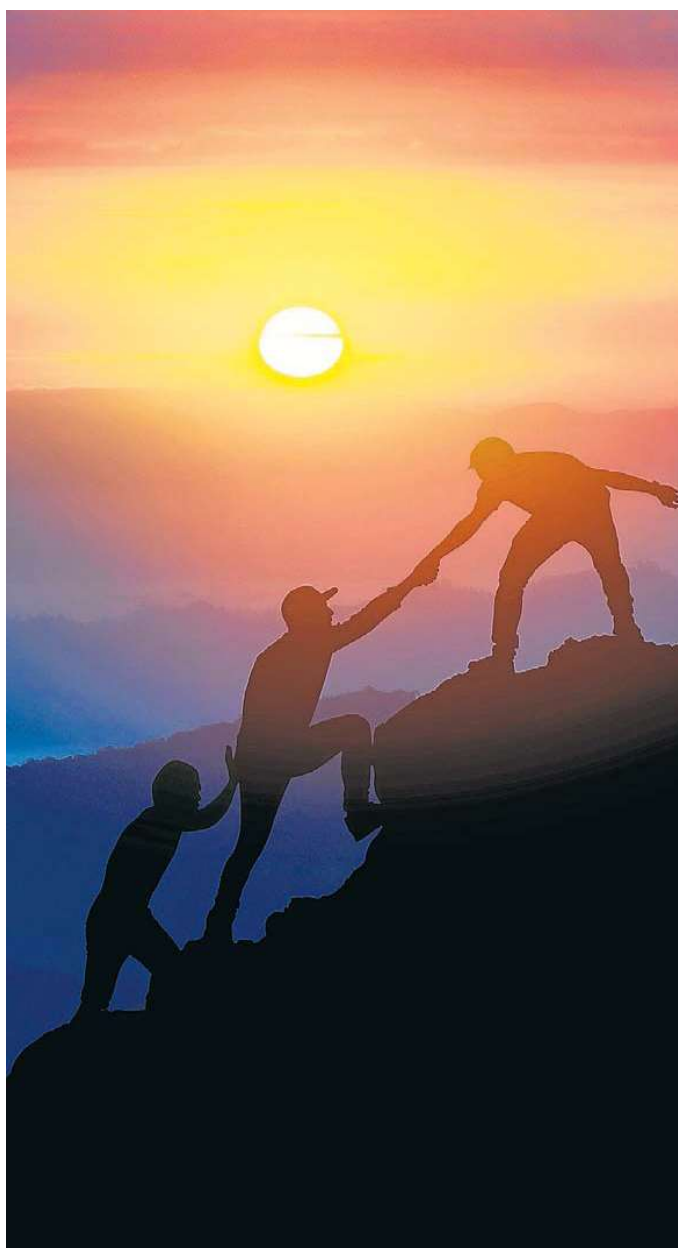
Simon i el seu equip de recerca van dur a terme tres experiments diferents. Primer, van demanar a 24 voluntaris que contestessin un test psicològic que permet mesurar la predisposició a ajudar una persona. Ho van fer després de mantenir-los tota una nit després i, també, després que haguessin dormit de manera normal. En aquestes condicions, van veure que les ganes de prestar ajuda a una persona que ho necessita disminueixen dràsticament després d'haver estat tota una nit sense dormir, tant si es tracta d'ajudar un familiar com un desconegut.

A continuació, van demanar a 136 voluntaris que completessin el mateix test durant quatre dies consecutius, juntament amb un altre qüestionari que permet veure quina ha estat la qualitat del son. Això va permetre als investigadors relacionar de quina manera la qualitat del son en condicions normals (és a dir, sense cap alteració experimental com el fet de deixar-los tota una nit sense dormir) afecta les ganes d'ajudar altres persones. Com en el primer experiment, van observar que hi ha una correlació significativa entre la qualitat del son i les hores dormides i la predisposició a ajudar: a més qualitat, més predisposició.

## Una hora menys de son

Finalment, els científics van analitzar de quina manera influeix la pèrdua d'una sola hora de son en la capacitat de fer una donació a una ONG en un grup de tres milions de persones. Per fer-ho van aprofitar el canvi d'horari de l'hivern a l'estiu, que implica avançar els rellotges una hora i que en moltes persones provoca temporalment la pèrdua d'una hora de son. La idea era emular situacions quotidianes en què, pel motiu que sigui, dormim una mica menys del necessari o de l'habitual. Com en els experiments anteriors, el simple fet d'haver dormit una hora menys feia disminuir significativament el nombre de persones que feien una donació i la quantitat de diners donada.

Els autors conclouen que, malgrat que el nombre d'hores de son ideal depèn de l'edat i també de cada persona concreta, el fet de dormir menys del que necessitem redueix significativament la capacitat d'ajudar altres persones i l'ajuda real que acabem oferint, atès que es redueix l'eficiència de funcionament de les xarxes neuronals de cognició social, d'empatia i de gestió emocional. També conclouen que això, combinat amb els fets que una tercera part de la població adulta dorm menys del que necessita, que en moltes persones la qualitat del son no és òptima i que aquestes tendències s'han incrementat les dues últimes dècades, pot afectar la convivència i, de retruc, l'estabilitat social a mitjà i llarg termini. En aquest sentit, destaca la importància d'establir programes d'educació social per mantenir una bona higiene del son, pels efectes i implicacions que té no només a nivell individual sinó també col·lectiu. —



L'estabilitat social que proporciona l'ajuda entre persones pot quedar afectada per la falta de son, un fenomen creixent a la nostra societat. GETTY

David Bueno és director de la Càtedra de Neuroeducació UB-EDU1st