LA SIESTA, por Jesús Sevilla Lozano



La siesta de Peter Tillak

Se dice y hasta se presume de que los españoles hemos aportado dos importantes inventos a la Humanidad: La siesta y la tortilla de patatas. Y si bien parece ser cierto el invento de este sabroso plato culinario, de cuando los conquistadores trajeron este exquisito tubérculo de América, no estamos de acuerdo con el otro descubrimiento que, indebidamente, nos lo adjudicamos como "invento nacional".

Podemos asegurar que no hay ni hubo en la historia tal invento, pues esa costumbre o mejor necesidad, de descansar y dormir después de una buena comida cuando el estómago está digiriendo -y que como consecuencia se produce esa modorra o ese sopor, por falta de riego sanguíneo en el cerebro-, induce cuanto menos a la somnolencia, a la inmovilidad, a no hacer nada. Y esto ha sucedido así desde siempre e, incluso, podemos asegurar que también se ha dado y se da en numerosos animales.

Lo que ha sucedido en España, es que la siesta desde tiempo inmemorial -posiblemente aumentara más desde que entraron los musulmanes en la Península-, se ha generalizado y sacralizado considerándola como propia o característica de nuestro país y, luego exportada, según algunos, al resto del Mundo. Suponemos que en este hábito casi ancestral, haya influido decisivamente

el clima tan caluroso que soportamos en verano, las costumbres, la psicología de los habitantes y otros factores. Pero hay varios tipos de siestas y quizá la más generalizada sea la llamada de “dar la cabezada”, bien sea en un sillón o en cualquier lugar relativamente cómodo; aunque los auténticos “siesteros” o puristas de ella, dicen que la verdadera, la auténtica es la de “meterse en la cama, en pijama, a oscuras y con el orinal al lado”, como si fuera de noche y hasta llegar, incluso, al estentóreo ronquido.

Esta sana y clásica costumbre española, ha llamado mucho la atención en otros países y en particular en los nórdicos, por lo que se nos ha criticado como si fuera un vicio, una muestra de vagancia y una pérdida de tiempo. Pero nosotros consideramos que no hay tal pérdida puesto que esa media o una hora que estamos en los brazos de Morfeo, se recupera por la noche al poder acostarse más tarde y con mejores facultades cerebrales y anímicas; por otra parte si no se duerme está comprobado que se trabaja menos y se rinde peor, porque el estómago, en esa hora crucial de la digestión, utiliza más sangre de la circulación general, en detrimento de la que debería llegar al cerebro y a otros órganos del cuerpo.



La siesta de Vicent Van Gogh

En realidad ese letargo o modorra, tras de una buena comida, se ha comprobado que les afecta también -como hemos dicho antes- a muchos animales, en los que durante su digestión pierden parte de su vivacidad, de su agresividad, de sus temores e incluso les influye, también, en su instinto de conservación.

Según investigaciones recientes en Cronobiología, revelan que el organismo está gobernado por un elevado número de

controladores coordinados entre sí desde diferentes niveles orgánicos. Y el ciclo de alternancia, día y noche, es el principal factor que condiciona los ritmos biológicos internos del sueño. Pero, si bien es cierto que el metabolismo humano está programado para amortiguar el desgaste de la actividad de cada día durante la noche, recientemente se ha descubierto que existen ritmos secundarios que demuestran la necesidad de repartir el sueño en varios momentos en las 24 horas.
Richard Belfer, ha descubierto que, por la tarde después de la comida de mediodía, hay un momento bueno para el sueño, en la llamada hora de la siesta o de dar la cabezada, con la ventaja de que refuerza la capacidad de trabajo posterior de la tarde, eleva la concentración, disuelve la fatiga, elimina tensiones nerviosas y también los humores tristes. Incluso la NASA, ha llegado a conclusiones parecidas, instalando electrodos en cueros cabellos de veintiún pilotos de vuelos transoceánicos y comparando los efectos beneficiosos de los que dormían una pequeña siesta a los que no lo hacían

Sobre los consejos para cómo, cuándo y de qué duración ha de ser la siesta, estos expertos dicen que se debe practicar todos los días y a la misma hora; al inicio de la tarde, cuando se está haciendo la digestión y se nota el principio del sopor o de la modorra por disminución de la llegada de sangre al cerebro. Y se recomienda que el tiempo de siesta no deba superar una hora, ni ser inferior a 15 minutos aprovechando uno de esos ciclos que son como dos del sueño. Cuando se excede la hora, el individuo se suele despertar con ligeros ataques de mal humor.



La siesta de Julia Lucich

Hoy ya se habla en Medicina de la Siesta-terapia como un hábito saludable para reforzar las capacidades de trabajo y concentración, para eliminar tensiones nerviosas y para mejorar la calidad de la mente. Más que un acto de vaguería u holgazanería, como se pensaba hasta hace poco, es una necesidad cronobiológica. Y es que el sueño nos es más necesario que el alimento y, prescindir de él por un tiempo prolongado, podría conducir a un agotamiento extremo e, incluso, a la locura. Hoy, según algunos psiquiatras, opinan que la locura don Quijote fue provocada por falta de sueño principalmente. Lo confirma el famoso cervantista Richter Cortina al decir que la locura que padeció don Quijote fue debida al poco dormir, como se demuestra que, en el último capítulo, don Alonso Quijano recupera la razón después de dormir varias horas más de las que venía haciendo habitualmente.)

Los expertos del Departamento del sueño de la Clínica Mayo (EE.UU.), dicen:"La necesidad de dormir a primeras horas de la tarde, está inscrita en nuestro reloj biológico. Entre la una y las cuatro de la tarde -hora solar-, nuestro organismo experimenta un descenso de la temperatura que semanal "la hora de la siesta. Y está comprobado que el que la duerme le aumenta sus niveles de energía e, incluso, se duerme mejor la noche siguiente".

Es curioso que en España todavía sea frecuente que bastantes personas tengan vergüenza o cierto pudor de decir que duermen

la siesta. Por ello es muy frecuente que cuando a esas horas intempestivas" de después de la comida de mediodía se llama por teléfono, los familiares nos mientan piadosamente con excusas banales como: "No está, ha salido, está de viaje, tiene una comida familiar o de negocios…cualquier cosa menos decir la verdad, que está echando la siesta imprescindible y reparadora. Personalmente diré que este "vicio nefando" lo adquirí en Cádiz cuando era estudiante de medicina en Cádiz y desde entonces lo practico en invierno y verano, como marcan los cánones, con inusitado placer. Yo lo llamo eufemísticamente, "mi secreto de alcoba".



La siesta de Albert Sheldon Pennoy

Recuerdo que aquel grandísimo escritor, poeta y columnista que fue José María Pemán – hoy casi olvidado por no sé que razones políticas y envidias absurdas- cuando un día estaba reunido en la Real Academia la Lengua con sus sesudos compañeros, al ver la modorra y el cansancio que les afectaba a todos después de la comida académica, les recomendó que siguieran su ejemplo, dando la cabezada de al menos media hora y les aseguró que después se encontrarían mejor y más lúcidos y relajados. A partir de aquel día muchos de aquellos famosos académicos lo imitaron.