

1.

El sueño de los antiguos

“... La vanidad humana sostiene la absurda
idea de que nuestra especie es el propósito final
de la evolución”.¹

Richard Dawkins, *El relojero ciego* (1986)

El sueño era un misterio para los antiguos. Es entendible. Después de todo, hasta el siglo XIX sabíamos muy poco sobre el cerebro. El mundo de los sueños en que nos sumíamos cada noche debió de ser algo sobrenatural. Muchos de estos misterios desaparecieron cuando comenzamos a obtener información sobre el funcionamiento de nuestro cerebro, pero, pese a esto, muchas preguntas siguen sin encontrar respuesta.

La forma en que los antiguos dormían podría encajar en los tiempos actuales mucho más de lo que imaginamos. Si queremos comprender nuestro sueño, debemos ver cómo nuestros cuerpos evolucionaron en miles de años. Los humanos modernos, *Homo sapiens*, evolucionaron de antiguos linajes, de 230.000 a 300.000 años atrás.²

Esto es muy atrás, sobre todo si se considera que los humanos vivimos en ciudades por menos de 10.000 años, que el uso generalizado de la electricidad se remonta al último período del siglo XIX y que solo hemos tenido computadoras en casa desde finales de los años setenta.³ Nuestros cerebros tuvieron que adaptarse mucho a estos desarrollos en poco tiempo. Nuestras condiciones de vida cambiaron de forma radical, pero la evolución de nuestros cuerpos –y de nuestras mentes– no ocurre con la misma velocidad.

En el campo del estudio del sueño, aprender de la historia también es interesante. Interpretar los hallazgos arqueológicos y observar a las sociedades recolectoras de la actualidad nos ayuda a entender cómo dormían los hombres antiguos. Y aunque no es posible obtener detalles acerca del ritmo circadiano (los cambios físicos, mentales y conductuales de un organismo en un ciclo de 24 horas) de nuestros ancestros, al estudiar las vidas de los recolectores actuales los investigadores sí pudieron hacerse una idea de los ritmos diurnos y nocturnos del pasado. Es cierto que este enfoque recibió ciertas críticas, por ejemplo de parte de Matthew Wolf-Meyer, profesor de antropología del Rensselaer Polytechnic Institute, del estado de Nueva York. Wolf-Meyer sostiene que, debido a la influencia de la sociedad moderna y de otros factores, ninguna sociedad contemporánea puede ser comparada a la de un período evolutivo anterior.⁴ Sin embargo, Frank Marlowe, también profesor de antropología, en su monografía de 2010 titulada *Los hadza: recolectores de Tanzania*, si bien acepta que

estos no son “fósiles vivientes”, señala que sí conservaron muchas de sus tradiciones, que permanecen casi intactas desde su descubrimiento en 1911.⁵

En cualquier caso, parece ser que lo más cerca que podemos estar de tener una visión del sueño en esa época remota es a través del estudio de grupos cuyas condiciones y estilo de vida no estén tan influenciados por la tecnología moderna, la luz artificial y la regulación de la temperatura como los nuestros. Una sociedad así se compara mucho más a aquella en la que vivieron los humanos primitivos.

CAMAS PREHISTÓRICAS

Por definición, el período prehistórico es aquel del que no existen fuentes escritas “legibles”. En otras palabras, los registros históricos de esa época resultan tan ilegibles como mi propia letra prehistórica. La prehistoria comenzó entre 3 y 5 millones de años atrás y terminó alrededor del 3300 a. C.

Cuando pensamos en esa época, suele venir a la mente la imagen de un habitante de una cueva: un hombre con un garrote en la mano tratando de defenderse de un tigre dientes de sable. Al menos, esa es la primera imagen que viene a mi mente. Cuando veo ilustraciones de humanos prehistóricos, siempre me da la sensación de que el artista debe odiar a estas personas y considerarlas muy poco

inteligentes. Los habitantes de las cavernas suelen parecer algo ridículos, lo que hace casi imposible imaginar que fueron quienes descubrieron el fuego o inventaron la rueda. Personalmente, creo que los humanos primitivos eran mucho más inteligentes de lo que estas representaciones sugieren.

Los humanos primitivos vivían como cazadores-recolectores y por lo general se desplazaban de un lugar a otro. Vivían en grupos y cazaban animales salvajes. También recolectaban cosas como nueces, semillas, plantas, materiales para ropa y madera para hacer fuego. Hoy vamos al supermercado por vegetales o carne y, en un día de pereza, podemos pedir una comida preparada a domicilio. En tiempos prehistóricos, no existían tales lujos, por supuesto. Después de un día de caza y recolección, era importante descansar bien.

Entonces, ¿cómo era un “dormitorio” en la prehistoria? Aunque los humanos primitivos dormían en el suelo, esto no siempre fue así. Sus antecesores habitaban en nidos en los árboles. Había una razón obvia para esto: arriba de los árboles estaban protegidos de los depredadores.⁶

Existe un fenómeno del sueño en los humanos modernos que podría ser un vestigio de esa época. Tal vez lo reconozcas: estás quedándote dormido y, de repente, te despiertas sobresaltado con una sensación de estar cayendo. ¡De inmediato entras en estado de alerta! Bastante vergonzoso si ocurre en clase, en una reunión importante pero aburrida o en el tren. A estas contracciones musculares también se

les llama sacudidas hípnicas. ¿Por qué ocurre este fenómeno? Probablemente era importante para la supervivencia. Después de todo, si habitabas un nido en los árboles y te dormías en un lugar desfavorable a gran altura, podrías caer con facilidad. Al contraerse los músculos del cuerpo por un momento, te sobresaltabas y podías comprobar si estabas en un lugar seguro.

Desde que los humanos primitivos comenzaron a usar fuego, fue menos necesario pasar las noches en los árboles, ya que las hogueras nocturnas mantenían alejados a los depredadores. Dormir en el suelo tenía una ventaja significativa: permitía un descanso más estable que en las alturas peligrosas, lo que probablemente llevó a un sueño más profundo y menos interrumpido. Esa mejora tuvo un efecto positivo en el cerebro en general. Nuestra inteligencia cognitiva actual podría incluso ser resultado de la transición de dormir en los árboles a dormir en el suelo.⁷

La cama más antigua que se descubrió data de hace unos 200.000 años. ¿Cómo era? Bueno, por supuesto, no era un somier con respaldo acolchado y un edredón encantador. Era bastante menos cómoda y consistía en hierba, ramas y hojas, y estaba ubicada en una cueva.⁸ Podrías pensar que un lugar así no era nada agradable para dormir, pero hay más. Además de las condiciones climáticas cambiantes, fuertes variaciones de temperatura y la posible presencia de peligros, los insectos atormentaban a los humanos primitivos durante la noche. ¿Cómo lo sabemos? ¡Porque había plantas repelentes de insectos cubriendo la cama prehistórica!

Si eres un artista que representa a nuestros parientes primitivos y lees esto, y luego decides dibujar a un hombre prehistórico con una mirada tonta en los ojos, ¡te exijo que borres tu dibujo de inmediato! Nuestros ancestros eran en realidad tipos muy ingeniosos.

Por cierto, ese insecticida no fue el único hallazgo extraordinario. Los arqueólogos encontraron cenizas en las distintas capas de la cama. Los humanos primitivos tenían métodos bastante poco convencionales para cambiar sus camas y ahuyentar a los insectos: regularmente prendían fuego sus camas después de dormir en ellas. Se cree que esto tenía un efecto no solo en las criaturas que ya rondaban por allí, sino también en nuevos intrusos. La mayoría de los insectos rastreros no pueden moverse bien a través del polvo fino porque este bloquea su respiración y causa deshidratación.⁹ (Puedo imaginar a la perfección cómo se traduciría este ritual de quemar camas a la actualidad. Imaginen si todos prendiéramos fuego nuestra cama después de usarla una vez. Cada mañana estaríamos en fila con un tráiler en el basurero, rodeados de coches esperando su turno. Es bueno que hoy en día tengamos otras formas de cambiar las sábanas. Ahora existen los lavarropas y, por fortuna, nuestras camas ya no huelen a ramas quemadas, sino a miel silvestre o lavanda fresca).

Curiosamente, los humanos primitivos también usaban sus camas para cosas distintas a dormir. La cama era también un lugar de trabajo para fabricar herramientas de piedra utilizadas en la caza, limpiar pieles de animales y

preparar alimentos. Podemos deducir esto a partir de los fragmentos de piedra encontrados en los lugares para dormir.¹⁰ ¡Imaginen serrar una serie de tablones de madera en una cama recién hecha y luego tratar de dormir entre el aserrín y las herramientas! ¡Adiós a una buena noche de descanso! Además de fragmentos de piedra, en las camas se encontraron granos de ocre color rojo y naranja. Es probable que los humanos primitivos los usaran para decorar sus cuerpos o colorear objetos.

¿Acaso los habitantes de las cavernas tenían sexo en sus camas? No lo sabemos con certeza, pero para responder a estas preguntas, los investigadores estudiaron los hábitos de cazadores-recolectores modernos, cuyas condiciones de vida permanecieron prácticamente iguales durante miles de años. Una de las tribus analizadas fue la tribu aka, que vive en la región tropical del bosque de la República Centroafricana. Los aka son cazadores con redes que no viven en cuevas, sino en campamentos en el suelo. Los estudios muestran que, aunque algunos hombres son polígamos, la gran mayoría es monógama.¹¹ Dado que en los cazadores-recolectores modernos la poligamia solo se observa en una pequeña parte de la población, es probable que en los pueblos prehistóricos el sexo también se diera dentro de una pareja estable.¹²

La actividad sexual en la mayoría de las tribus, como los aka, suele ser encubierta. Esto significa que el lugar donde las personas duermen en grupos no es el mismo donde tendrían relaciones sexuales, ya que los demás miembros

de la tribu los verían en el acto. Por ejemplo, algunos recolectores aka explicaron en el estudio que tenían sexo en el bosque, lejos del resto de la tribu, mientras que otros lo hacían en sus chozas.

Una posible razón para no tener sexo a la vista podría ser disminuir la vergüenza, así como los celos y la competencia por aparearse. A partir de investigaciones sobre tribus contemporáneas como los aka, podríamos concluir que los pueblos prehistóricos usaban sus camas sobre todo para descansar y trabajar,¹³ y con menos frecuencia para el sexo.¹⁴ Como discutiré en el capítulo 6, la actividad sexual por lo general mejora el sueño, por lo que es probable que, aunque no tuvieran sexo en la cama, se acostaran rápidamente después del acto para aprovechar de todos modos sus efectos soporíferos positivos.

DORMIR, COMER, MOVERSE, REPETIR

El hombre prehistórico suele ser una fuente de inspiración para obtener nuevas perspectivas sobre la salud y el bienestar. Un ejemplo bien conocido es el de la “dieta paleolítica”. Se cree que los hombres primitivos vivían de una variedad de carne, pescado, verduras, frutas y nueces; según los seguidores de la dieta paleo, estos siguen siendo los mejores alimentos para el ser humano moderno. Por supuesto, hay defensores y detractores, pero existen evidencias de que algunos principios de esta forma de

alimentación son buenos consejos nutricionales.¹⁵ ¿Cómo influyó la dieta primordial en el sueño?

Hace cientos de miles de años, los humanos aprendieron a cocinar con fuego. Comenzaron a usar herramientas de piedra para diferentes propósitos y a acceder más fácilmente a los alimentos. Investigadores como la antropóloga Katharine Milton sugieren que los hombres primitivos comían tanto vegetales como carne; otros afirman que consumían más vegetales que carne magra, mientras que algunos creen que el pescado era el alimento básico más importante.^{16, 17}

Las tribus cazadoras-recolectoras modernas por lo general consumen alrededor de un 30 % de alimentos de origen animal y un 70 % de vegetales (aunque en zonas muy frías, como el ártico, se alimentan en forma casi exclusiva de animales).¹⁸

Hace cerca de 10.000 años, nuestra dieta comenzó a cambiar. Fue el inicio de la era agrícola, y las personas empezaron a consumir más granos, legumbres, productos lácteos y aceites vegetales. En la era moderna, se produjo otra gran transición hacia nuevos recursos alimenticios. La Revolución Industrial, que comenzó alrededor de 1760, introdujo métodos agrícolas más eficientes, un mayor acceso a ciertos alimentos y nuevas técnicas de conservación, como carnes enlatadas, sopas condensadas y pan blanco.¹⁹

En 2003, el antropólogo Clark Spencer Larsen de la Universidad Estatal de Ohio, afirmó que la transición de nuestra dieta paleolítica a la dieta de la era agrícola generó un desajuste entre las necesidades de nuestro cuerpo y el tipo

de alimentos que consumíamos. Según investigaciones, los cazadores-recolectores tenían un menor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas relacionadas con la edad en comparación con los trabajadores agrícolas. Es posible que esto se deba al hecho de que en el período agrícola se empezó a consumir una menor variedad de alimentos, con menos nutrientes absorbibles.²⁰

Los críticos argumentan que este efecto se debió más bien a que los cazadores-recolectores prehistóricos morían jóvenes, antes de llegar a una edad en la que podrían desarrollarse enfermedades crónicas.²¹ Aunque las pruebas del estado exacto de salud de los humanos prehistóricos son escasas, podemos comparar a los cazadores-recolectores modernos con personas de sociedades industrializadas. Las investigaciones muestran que los jóvenes cazadores-recolectores presentan tasas más bajas de obesidad, hipertensión y resistencia a la insulina en comparación con los jóvenes de países industrializados. Esto podría deberse a una combinación de alimentos más compatible con nuestro ADN paleolítico, pero también a los niveles de actividad física de los cazadores-recolectores, que son significativamente más altos que los de las poblaciones industrializadas.²²

Entonces, si la dieta paleolítica tenía beneficios para la salud, ¿cómo podría haber influido esto en la forma de dormir? Una de las características de esta dieta es su alto contenido en proteínas, lo que podría haber tenido un efecto positivo en el descanso nocturno de los habitantes de las cavernas. En particular, las comidas ricas en proteínas,

como las de la dieta paleo, tienen efectos beneficiosos sobre el sueño, mientras que las personas que duermen mal tienden a obtener más energía de los carbohidratos y las grasas.²³ Además, la dieta paleolítica original contenía relativamente pocos azúcares, y las investigaciones científicas muestran que las dietas bajas en azúcar pueden tener un efecto positivo en el sueño de los humanos modernos.²⁴ En el final del capítulo 5, profundizaré en las características de la dieta paleolítica que podrían haber promovido un buen descanso nocturno.

Los cazadores-recolectores contemporáneos tienen patrones de actividad muy diferentes en comparación con las personas de sociedades industrializadas: en promedio, los hombres dan entre 18.000 y 19.000 pasos al día y las mujeres alrededor de 11.000 pasos. En contraste, en Estados Unidos, el adulto promedio da alrededor de 5.000 pasos al día, una gran diferencia.²⁵

Podemos concluir que los hombres primordiales eran mucho más activos que nosotros hoy en día, lo que de seguro tenía un efecto positivo en su salud general y en el sueño en particular. Las investigaciones sugieren que los bajos niveles de actividad física son otro desajuste evolutivo: en otras palabras, nos movemos demasiado poco para mantenernos saludables, ¡pero esto no es completamente nuevo!

En 2021, Daniel Lieberman y sus colegas afirmaron que las personas más activas en la época prehistórica sobrevivían mejor gracias al proceso evolutivo de selección natural,

ya que eran más capaces de proveer y cuidar a su descendencia. Esto, a su vez, llevó a la selección de personas mejor capacitadas para reparar y mantener el cuerpo después de la actividad física, lo que podría haber disminuido su riesgo de enfermedades crónicas. Esta teoría se conoce como la hipótesis del abuelo activo. En otras palabras, buscar más comida llevaba a hacer más ejercicio, lo que a su vez aumentaba la necesidad de recuperación y, por lo tanto, promovía el sueño.²⁶

Hoy en día, el acceso a la comida es fácil para la mayoría de las personas, y tenemos todos los recursos al alcance de la mano. El resultado es que hay menos necesidad de actividad física para la supervivencia directa, lo que lleva a un aumento de la inactividad. Esta inactividad puede resultar en una menor necesidad de recuperación y de sueño. Nuestros estilos de vida actuales probablemente no promuevan la salud y el sueño tanto como lo hacían los de antaño.

En resumen, es muy posible que la forma de vida de la era prehistórica estuviera más en sintonía con las necesidades de nuestros cuerpos vinculadas a la salud y el sueño. Los habitantes de las cuevas tenían que moverse más porque debían cazar para conseguir comida y encontrar de manera constante nuevos recursos alimentarios. Además, lo que comían era mejor para el sueño que muchos de los alimentos procesados y ricos en azúcar que comemos hoy en día.

Esto casi suena como decir que todos tendríamos que vivir de nuevo como hombres de las cavernas por sus

muchos aspectos positivos para la salud. Sin embargo, la investigación muestra que a veces ellos también se entregaban a comportamientos poco saludables. Me sorprendió bastante descubrir que bebían alcohol y usaban nicotina y otros estimulantes. La evidencia más temprana del uso de nicotina data de hace más de 12.000 años. Las excavaciones en el sitio de Wishbone en el desierto de Salt Lake, en Utah, expusieron semillas carbonizadas de una planta de tabaco en un pequeño fuego. No está claro cómo los cazadores-recolectores usaban el material vegetal. Tal vez fumaban tabaco, pero también podría ser que lo masticaran y luego lo escupieran.²⁷ Parece que los habitantes de las cuevas también bebían una especie de vino primitivo. Los arqueólogos de cuevas encontraron alcohol en jarras de almacenamiento en un sitio de excavación en China. En la provincia de Henan, una bebida de arroz, miel y frutas data del 7000 a. C. Probablemente, estas bebidas tuvieran un uso social, religioso y médico.²⁸

Unos milenios más tarde, alrededor de 5.000 años atrás, ya existía cerveza en China. Al analizar vasijas de cerámica, un grupo de arqueólogos encontró evidencia de ingredientes como cebada y mijo.²⁹ Esto indica que las personas de la antigua China no solo elaboraban cerveza, sino que también usaban herramientas especializadas para hacerlo. Además, la investigación muestra que los habitantes de las cuevas a veces estaban bajo los efectos de las drogas. El análisis de cabello humano de la Edad del Bronce encontrado en la isla de Menorca muestra que usaban los alcaloides

efedrina, atropina y escopolamina. Estas sustancias psicoactivas pueden inducir alucinaciones realistas, desorientación y alteración de la percepción sensorial, y es posible que se usaran para ayudar a las personas a alcanzar otros estados mentales, en los que conectaban de manera diferente o más intensa con la naturaleza, entre sí o con los dioses en ceremonias rituales.³⁰

Debo decir que mi imagen de los habitantes de las cuevas cambió un poco después de examinar esta investigación; de alguna manera fue un alivio saber que tal vez no eran tan diferentes de los humanos modernos después de todo. Por supuesto, el uso de alcohol, plantas que contienen alcaloides y nicotina no habría sido muy propicio para el sueño, pero debían tener muchas otras cosas en mente más allá de dormir bien; tal vez ni siquiera lo intentaban, porque probablemente permanecer despiertos mientras estaban recostados no era algo que les preocupara. En el capítulo 4, examinaré el hecho de que los cazadores-recolectores modernos ni siquiera tienen una palabra para describir el mal sueño, porque por lo general no perciben problemas de sueño como lo haríamos nosotros.

MÁS VALE PREVENIR QUE LAMENTAR

Los hallazgos arqueológicos nos dan información sobre el probable estilo de vida de nuestros antepasados. A partir de esto, podemos concluir que la noche era un período

peligroso y que el hombre primitivo a veces tenía que tomar decisiones difíciles entre dormir y mantenerse despierto.

Es posible que muchos de nuestros problemas modernos de sueño tengan su origen en tiempos prehistóricos, cuando era vital tener un buen equilibrio entre un sueño adecuado y un suficiente estado de alerta.³¹ Es probable que, por la noche, los humanos primitivos fueran presas fáciles para los depredadores: esto debe haber tenido un efecto en su descanso nocturno.³² ¿Cómo arriesgarse a dormir cuando el peligro podía acechar en cualquier momento? Puedo imaginarme las dificultades de conciliar bien el sueño sabiendo que un tigre dientes de sable podría aparecer junto a mi cama en cualquier momento. Hubiera tenido zapatillas listas a ambos lados de la cama para correr a toda velocidad, ya que no creo que las probabilidades de sobrevivir a un enfrentamiento cara a cara fueran altas.

Las diferencias individuales en el sueño debían ser muy importantes para la seguridad de la tribu. Cuando te quedas dormido, eres bastante vulnerable al peligro porque tienes menos percepción de tu entorno. Como resultado, reaccionas más lento ante las amenazas. En 1966, el psicólogo Frederik Snyder postuló su hipótesis del centinela, en la que afirmaba que los humanos y otros animales se mantenían seguros durante el sueño solo si ciertos miembros del grupo vigilaban.³³

Como puedes imaginar, tenía sentido que los humanos prehistóricos realizaran muchas actividades diarias junto con otros, pero también que compartieran sus noches y

durmieran en grupos. De esa manera, era más probable que alguien estuviera alerta cuando había un peligro real. Que hubiera miembros del grupo más alerta por la noche, y también que hubiera quienes se durmieran más temprano o más tarde, aseguraba que no todos estuvieran en un sueño profundo al mismo tiempo, en caso de que los depredadores o tribus hostiles acosaran al grupo. Es probable que un hombre primitivo pudiera dormir mucho mejor sabiendo que un compañero de tribu lúcido y veloz estaba vigilando. En los países occidentales, es casi imposible imaginar dormir en grandes grupos. Las pocas veces que pasé la noche en una habitación compartida siendo adulto, durante salidas con amigos, me pareció un poco un castigo. Todos roncaban o se movían, y me di cuenta de que eso no ayudaba a mi sueño. Supongo que es una cuestión de costumbre. Tal vez dormiría mejor en un grupo si hubiera aprendido a hacerlo desde niño.

Por supuesto, es imposible probar la hipótesis del centinela del sueño en el hombre prehistórico. Sin embargo, podemos observar el comportamiento de los cazadores-recolectores contemporáneos, que están más sujetos a influencias naturales que las sociedades industrializadas. Por ejemplo, se examinó el sueño de ciertos miembros adultos de tribus de Tanzania, Bolivia y Namibia usando actigrafía.³⁴ Este método, que mide los niveles de actividad física mediante detectores de movimiento similares a un reloj pulsera, es bastante preciso para distinguir entre sueño y vigilia en los durmientes promedio.³⁵

El profesor David Samson, antropólogo evolutivo, y sus colegas de investigación usaron este método para estudiar a los hadza en Tanzania.³⁶ Esta tribu vive en un ambiente con una temperatura media de 17 °C y su territorio consiste sobre todo en sabanas y bosques. Las personas suelen moverse dentro y fuera de sus grupos, que constan de entre 25 y 30 individuos.³⁷ Los hombres actúan principalmente como cazadores y las mujeres, como recolectoras.³⁸ De manera tradicional, los hadza usaban pieles de animales desolladas como colchones. Aunque algunos todavía lo hacen, hoy en día usan cada vez más materiales de cama como mantas y sábanas de tela y esterres de pasto tejidas, obtenidas a través del comercio.³⁹

Un hallazgo interesante fue que los cazadores-recolectores modernos mostraron una gran variación interpersonal en sus horarios de sueño. La edad fue un factor importante relacionado con estas diferencias. Los participantes más viejos del estudio tendían a acostarse más temprano, a tener un sueño más interrumpido y a despertarse más temprano que los más jóvenes. Esto llevó a Samson y sus colegas a plantear su hipótesis de los abuelos con mal sueño. Se refiere a la idea de que las personas mayores, que se acostaban más temprano y a menudo se despertaban en medio de la noche, podrían haber ayudado a la tribu a sobrevivir porque podían vigilar en la oscuridad y en las primeras horas de la mañana.⁴⁰

El hecho de que las personas mayores se despierten más temprano también encaja con mi propia experiencia. Mi

abuelo y mi abuela, con quienes viví cuando era niño, efectivamente se levantaban muy temprano. Recuerdo que mi abuela comenzaba a preparar la comida al levantarse, así que toda la casa olía a guiso temprano por la mañana. Por cierto, esto no me parecía un problema, ya que cocinaba de maravilla. ¡Casi puedo recordar el olor solo con pensar en ello!

En conjunto, las tribus contemporáneas tenían ritmos idénticos de día y noche. A partir de estos datos, se podría concluir que nuestro ritmo de sueño-vigilia (biorritmo) es universal. Dado que los miembros de las tribus no tenían luz artificial, control de temperatura ni gadgets tecnológicos a su disposición, su entorno natural era la principal influencia en su ritmo de día y noche. Por lo tanto, las condiciones de sueño eran similares a las del hombre primitivo.

Dije que se podría concluir que nuestro biorritmo es universal; sin embargo, un estudio de actigrafía realizado en otra sociedad preindustrial –la de un grupo agrícola que vive sin electricidad y tecnología en Madagascar– mostró resultados algo diferentes. Esto tiene que ver con la división del sueño en dos fases. Es una suposición común que los humanos primitivos dormían en dos etapas, con un largo descanso en medio en el que estaban despiertos. Esta idea de dos fases del sueño se basaba en la investigación de Roger Ekirch, profesor de historia, sobre el sueño en la Edad Media en Europa occidental.⁴¹ Se creía que comenzamos a dormir de manera diferente después de la Revolución Industrial y que el sueño continuo nos era menos adecuado. Ese cambio en el ritmo del sueño podría explicar el insomnio. Sin embargo,

los datos del estudio de sueño de los grupos preindustriales muestran resultados algo inciertos.^{42, 43}

De hecho, los cazadores-recolectores no dormían en dos fases, mientras que el grupo de Madagascar sí lo hacía. Más específicamente, la hora promedio de dormirse en la población malgache eran las 7:21 p. m. y la hora promedio de despertarse, las 5:44 a. m. Después de la medianoche, se observaba un notable aumento de actividad, lo que respalda la idea de un sueño bifásico, común en los países occidentales durante la Edad Media. Además, los malgaches tomaban siestas el 88 % de los días, con una duración promedio de un poco más de 55 minutos.⁴⁴ Por otra parte, en la tribu hadza, el inicio del sueño era mucho más tarde, a las 10:13 p. m. Su hora promedio de despertarse era más de una hora después que la de los malgaches, a las 6:54 a. m., y mostraban un sueño más monofásico en lugar de segmentado. Los hadza tomaban siestas en el 54 % de los días, con una duración promedio de algo más de 47 minutos.⁴⁵

A partir de estos hallazgos contradictorios, podría concluirse que nuestros ancestros también mostraban grandes diferencias en su ritmo de 24 horas. ¿Cuál podría ser la razón de estas variaciones? El profesor David Samson ofreció una posible explicación con su hipótesis del sueño social. Según esta, los humanos son capaces de tomar distancia del ciclo regular de 24 horas en cualquier momento, y esta flexibilidad nos ayudó a sobrevivir.⁴⁶ Dormir en grupos fue una de las primeras adaptaciones, ya que permitía descansar en ambientes más seguros mientras otros permanecían alerta.

Al igual que ocurre con los cazadores-recolectores modernos y los malgaches, es probable que dormir durante el día fuera una práctica común entre los humanos primitivos, lo que les permitía recuperarse física y mentalmente en períodos cortos. De esto podemos deducir que las siestas durante la tarde también debieron ser un fenómeno normal en el pasado, con duraciones claramente mayores a los 20-30 minutos. Abordaré este fenómeno más a fondo en el capítulo 2.

Esta flexibilidad en los patrones de sueño puede haber ayudado a los primeros humanos a expandir su hábitat hace millones de años, cuando subgrupos abandonaron África para trasladarse a entornos con inviernos más fríos y variaciones estacionales más marcadas en cuanto a la exposición a la luz.⁴⁷ Esto debió representar un desafío en términos de sueño. No poder dormir en cualquier lugar debido al frío y depender del fuego y de lugares de descanso más protegidos, pudo haber llevado a patrones de sueño distintos y más restringidos. La adaptabilidad que mostramos en términos del sueño probablemente nos ayudó con esto. Las personas se desplazaban de un campamento a otro y, a medida que los días se volvían más fríos, dependían cada vez más del calor del fuego y de la ropa abrigada. Los lugares donde podían dormir eran más limitados. Si ya no puedes dormir en cualquier lugar, quizás sea mejor comprimir el tiempo total que pasas en la cama. Además, en los países alejados del ecuador, la exposición a la luz puede variar mucho entre el invierno y el verano, y dar lugar a

días oscuros por completo o noches iluminadas. Eso de seguro también contribuyó a que ya no fuera tan fácil dormir en cualquier momento. Por lo tanto, es muy probable que la adaptabilidad de nuestro sistema de sueño haya sido esencial para la supervivencia en entornos distintos a las regiones ecuatoriales de África.

Samson encontró que una diferencia significativa entre los grupos preindustrializados y una población occidental era que los primeros mostraban un ritmo circadiano más consistente, con menos fragmentación en los períodos de descanso y actividad. Esto tal vez se deba a una mayor influencia de factores naturales como la luz y la temperatura, sobre nuestro sueño.⁴⁸ Hoy en día, podemos influir en estos factores utilizando, por ejemplo, el aire acondicionado y las lámparas, lo que genera diferencias mayores entre las condiciones de un día y otro.

Otro hallazgo importante del ecólogo evolutivo y antropólogo Gandhi Yetish fue que los cazadores-recolectores modernos dormían un promedio de entre 5 horas y 42 minutos y 7 horas y 6 minutos por noche.⁴⁹ Un dato sorprendente fue que los hadza, por ejemplo, dormían 6 horas y 15 minutos, mientras que el tiempo total que pasaban en la cama era de aproximadamente 9 horas y 10 minutos. Los hadza permanecían despiertos un promedio de 22 minutos antes de quedarse dormidos. Por la noche, estaban despiertos durante casi 2 horas y media. A pesar de esto, no consideraban que estar despiertos durante la noche fuera un problema.

Es cierto que las tribus tradicionales toman siestas con mayor frecuencia, lo que puede llevar a un sueño acumulado mayor al rango mencionado. Sin embargo, investigaciones entre los hadza mostraron que, dado que las siestas no ocurrían todos los días, solo proporcionaban un promedio de unos 17 minutos adicionales de sueño por día. Esto resultaba en un sueño total de poco más de 6 horas y media por cada 24 horas.⁵⁰

La mayoría de las personas en países industrializados consideraría ese patrón de sueño como terrible, pero los hadza no parecen preocuparse por estar despiertos durante la noche. Simplemente duermen o no. En retrospectiva, cuando sufrí de insomnio, a menudo tenía un patrón similar al de los hadza. Me quedaba en la cama por tiempos relativamente largos en un intento por dormir más, y solo lograba permanecer despierto más tiempo. Una diferencia importante era que yo solía preocuparme mientras estaba despierto, en especial por el sueño en sí mismo y por no descansar lo suficiente. Puedes imaginar que una noche de preocupaciones consume mucha más energía que tan solo estar despierto de forma relajada. Volveré sobre esto más adelante.

La investigación sobre el sueño en los cazadores-recolectores modernos podría llevarnos a deducir que nuestros ancestros a menudo dormían menos de 8 horas. Ahora bien, la pregunta es: ¿de dónde proviene la recomendación moderna de las 8 horas de sueño? La Revolución Industrial jugó un papel importante en esta cuestión. En esa época

surgieron nuevas normas y valores, que dieron lugar a una jornada laboral estructurada con horas de trabajo más largas. El uso de lámparas de gas en las calles extendió las horas de luz diurna y desplazó cada vez más la noche. Las personas solían trabajar entre 10 y 16 horas al día, 6 días a la semana. Robert Owen, un fabricante galés que se convirtió en reformista social, se rebeló contra estas largas jornadas laborales y creó el lema de campaña: “8 horas de trabajo, 8 horas de recreación, 8 horas de descanso”.⁵¹

De seguro, el hombre primitivo –que vivió cientos de miles de años atrás– no seguía una rutina tan rígida, pero aun así lograba un buen equilibrio entre el sueño y los desafíos que presentaba el entorno natural. Campañas como la de Owen estaban dirigidas a obtener el descanso necesario para los trabajadores de fábricas que realizaban largos turnos. Su foco era equilibrar trabajo y descanso. Desde la perspectiva de la terapia del sueño, este concepto puede generar altas expectativas respecto a conseguir un buen descanso nocturno, lo que, a su vez, puede provocar más problemas de sueño. Como terapeuta, a menudo vi esto en la práctica. Esa regla de oro de las 8 horas parecía estar profundamente arraigada en las personas. Explicaré el sentido y el sinsentido de esta regla con más detalle en los próximos capítulos.

Una suposición común entre los expertos en sueño es que la luz ambiental era el principal factor que influía en los ritmos circadianos. Según esto, el hombre primitivo se levantaba cuando había luz y se iba a dormir cuando oscurecía. Ahora hay evidencia de que esto no era del todo así.

De hecho, las disminuciones y aumentos en la temperatura ambiental también influyen con fuerza en nuestro ritmo circadiano. Los cazadores-recolectores modernos se levantan algún tiempo antes del amanecer y se acuestan unas horas después del atardecer. En un estudio, cuando las temperaturas bajaban, las tribus participantes se iban a dormir, y cuando subían, se levantaban.⁵² Así que ya sabes, la próxima vez que pienses en subir la calefacción por la noche, tal vez debas reconsiderarlo. Después de todo, la pregunta es si eso se ajusta bien a nuestro reloj biológico. Te contaré más sobre esto en el próximo capítulo.