



Los atletas han sido quienes más han estudiado sus biorritmos para conseguir un mejor aprovechamiento del esfuerzo.

Conocer los ritmos biológicos, ayuda básica para vencer la enfermedad

Un ejemplo típico de la necesidad del respeto al biorritmo lo muestra el sueño y, más concretamente, el equilibrio entre el binomio sueño-vigilia. Independientemente del tiempo y profundidad que se le dedique, el sueño debe ocurrir diariamente, porque en caso contrario se producirían anomalías de la conducta.

Si usted vuela de Chicago a Tokio sin escalas, difícilmente podrá mantenerse despierto aun cuando en la capital japonesa esté amaneciendo un nuevo día. La enfermedad del meridiano, debida al paso por once zonas de tiempo, habrá trastornado su ritmo biológico y usted necesitará alrededor de una jornada de descanso para ordenar de nuevo los complejos movimientos de sus funciones corporales y poner en hora el reloj de su organismo.

El indio que vaticina el tiempo escudriñado en el seno de la luna, el granjero que se levanta al alba sin necesidad de despertador, la mujer que puntualmente sufre sus trastornos mensuales, la cigüeña que regresa con la recién nacida primavera colgando de su pico... Todos son ejemplos de la presencia de los biorritmos en las funciones orgánicas de los seres vivos.

Prácticamente en todos los sistemas del organismo se han detectado ritmos biológicos. Y los expertos afirman que aún quedan por descubrir miles, tal vez millones de ellos, que se podrían aplicar clínicamente. Trabajando con los ritmos del cuerpo se puede modificar el equilibrio entre salud y enfermedad e incluso entre supervivencia y muerte, programando el tiempo de las comidas

o el de un tratamiento anticanceroso, por ejemplo.

Hoy día se ha logrado ya cuantificar con técnicas informáticas modernas un notable número de biorritmos. Sin embargo, en general la comunidad científica se muestra aún reticente a admitirlos como ciertos y así la mayor parte de la investigación, diagnóstico y tratamiento biomédicos se basan en la suposición de que las variaciones de las funciones corporales son mínimas en cuanto a magnitud, triviales en su mecanismo, fortuitas en su ocurrencia y un estorbo experimental.

Sueño: un ritmo muy respetable

Un ejemplo típico de la necesidad de respeto al biorritmo lo muestra el sueño y, más concretamente, el equilibrio en el binomio sueño-vigilia. Independientemente del tiempo y profundidad que se le dedique, el sueño debe ocurrir diariamente, porque en caso contrario se producirían anomalías de la conducta.

También debería ser motivo de preocupación preferente para los profesionales sanitarios la existencia de ritmos de susceptibilidad a los efectos letales del abuso de drogas. De las estudiadas hasta la fecha, cocaína, cafeína y anfetamina son las que mayores efectos letales ejercen sobre los roedo-