

DORMIR

Probablemente el hábito con más impacto de los 44, y también uno de los peor divulgados.

Por qué hacerlo (lo que SÍ está medido)

La relación entre horas de sueño y mortalidad está estudiada en cohortes enormes, y sale **en forma de U: duermen peor los que duermen poco y también los que duermen mucho.**

- El punto más bajo de riesgo está alrededor de **7 horas**.
- Un meta-análisis tomando 7 horas como referencia da un riesgo relativo de ****1,07** con 4 horas **y de 1,55** con 11 horas******.

- Un meta-análisis dosis-respuesta sobre enfermedad cardio-cerebrovascular reúne

3,8 millones de participantes y encuentra la misma U.

Fíjate en el detalle contraintuitivo: el riesgo de dormir 11 horas sale MÁS ALTO que el de dormir 4. Eso no significa que dormir mucho te mate; probablemente dormir de más es señal de enfermedad. Pero es justo el tipo de matiz que no se cuenta nunca.

Qué NO dice la evidencia

1. **El libro más famoso sobre el sueño tiene errores documentados.** *Why We Sleep*, de Matthew Walker, fue analizado por Alexey Guzey, que dedicó **130 horas solo al primer capítulo** y encontró una densidad alta de errores, exageraciones y datos mal representados. La crítica se discutió públicamente en el blog de estadística de Andrew Gelman (Columbia). **Muchísimo de lo que "todo el mundo sabe" sobre dormir sale de ese libro**, así que hay que citarlo con cuidado. Un daño concreto que señala Guzey: el libro **desaconseja de hecho la terapia de privación de sueño**, que es un tratamiento real y bastante seguro para la depresión.
2. **Los datos de la U son observacionales**, con el sueño ****declarado** por la propia persona******, que es notoriamente poco fiable.
3. **Las 8 horas son una media, no una prescripción.** La variación individual es grande y la necesidad cambia con la edad.
4. **Correlación, no causa.** Dormir poco puede ser consecuencia de estar enfermo, no la causa.

Cómo adquirirlo

Lo que mejor respaldo tiene no es "dormir más", es **regularidad**: acostarse y levantarse a horas parecidas, incluido el fin de semana. Y la palanca más eficaz para el reloj interno es la **luz de la mañana** (ver «Tomar el sol»), no lo que hagas por la noche.

Fuentes

- Meta-análisis dosis-respuesta, *Journal of the American Heart Association*:

<https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/JAHA.117.005947>

- Meta-análisis con 3,8 millones de participantes:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9551171/>

- Crítica de Guzey a *Why We Sleep*: <https://guzey.com/books/why-we-sleep/>

LA APP QUE SALE DE ESTA GUÍA

Cada hábito de esta guía está dentro de **ForjaPeak**, con su ficha y su letra pequeña. Sin promesas de 21 días y sin reñirte cuando fallas: registra lo que haces y te dice la verdad sobre tus números, aunque no te guste.

Sale el 27 de octubre. Apúntate en forjapeak.com y sé de los primeros en tenerla.