

image not found or type unknown



Que nada te quite el sueño

M. Ángeles Bonmatí

Fecha de publicación:

15/03/2023

Sello Editorial:

Editorial Crítica

Contacto de prensa

Nombre: Erica Aspas

Teléfono: 934928752

Email:

easpas@planeta.es

Nombre: Laia Barreda

Vicent

Teléfono: 93 492 8308

Email:

laia.barreda@planeta.es

Nombre: Laura

Fabregat

Teléfono: 93 492 89 47

Email:

lfabregat@planeta.es

Qué sucede en nuestro cuerpo mientras dormimos, por qué es tan importante y cómo poner remedio a los problemas para conciliar el sueño.

El sueño está presente en el arte, la literatura y las religiones de todos los tiempos y ha tenido un papel protagonista en algunos eventos históricos. El insomnio, por su parte, ha inspirado infinidad de obras y ha marcado el estilo de muchos de sus creadores. Sin embargo, a pesar de su omnipresencia desde los inicios de la humanidad y de que los humanos pasamos (o deberíamos pasar) casi un tercio de nuestra vida durmiendo, ¿sabemos exactamente para qué sirve dormir y por qué es tan importante?

A lo largo de las páginas de este libro, la doctora M. Ángeles Bonmatí, además de ayudarnos a desgranar la presencia del sueño en el arte, contarnos cómo duermen otros animales o hacer alguna parada en situaciones excepcionales como dormir en el espacio exterior, nos explicará qué ocurre en nuestro cerebro y en el resto del cuerpo mientras dormimos (*spoiler alert*: de inactividad, nada) y qué consecuencias puede tener no hacerlo durante el tiempo necesario y en el momento adecuado. También indagaremos en los cambios que experimenta el sueño a lo largo de las distintas etapas de nuestra vida y nos detendremos en aquellas situaciones o alteraciones que nos impiden dormir lo suficiente. Y, por si el sueño no fuera ya un proceso fascinante, subrayaremos los beneficios que tiene soñar sobre nuestro bienestar.

Que nada te quite el sueño también nos propone herramientas para contrarrestar algunos problemas que pueden dificultarnos conciliarlo en nuestra vida cotidiana. Porque ya que hemos aprendido a dar a la alimentación y al ejercicio físico la importancia que tienen, también debemos tener presente que dormir bien es fundamental para mantener un buen estado de salud y bienestar.

M. Ángeles Bonmatí

María Ángeles Bonmatí Carrión

Licenciada en Biología (2009) y doctora en Fisiología (2015) por la Universidad de Murcia. Su investigación se centra en la Cronobiología y su aplicación en el sueño. Realizó su tesis doctoral sobre los efectos de la luz sobre el sistema circadiano, con mención internacional y por la que recibió el Premio Extraordinario de Doctorado. Ha realizado varias estancias en la Universidad de Surrey (Reino Unido), en el grupo de Cronobiología, y fue investigadora postdoctoral en el grupo de Sueño de la misma universidad. Durante dicho periodo postdoctoral (2016-2018) llevó a cabo un proyecto de investigación cofinanciado por la Agencia Espacial Europea (ESA) y el Consejo de Investigación en Biotecnología y Ciencias Biológicas de Reino Unido titulado «Sueño y ritmos biológicos durante el reposo prolongado en cama: un modelo de los efectos de la microgravedad y el envejecimiento», que se desarrolló en la Clínica de Medicina Espacial de Toulouse (Francia). Posteriormente ha continuado con su etapa postdoctoral en la Universidad de Murcia (desde 2018 a 2021, gracias a la Fundación Séneca), como investigadora principal del proyecto «Nuevos desarrollos tecnológicos para la evaluación y prevención de la cronodisrupción en población sensible». Actualmente (desde junio de 2021) es investigadora en CIBERFES (Instituto de Salud Carlos III). A lo largo de su carrera ha publicado multitud de artículos sobre cronobiología y sueño en revistas científicas de impacto, ha participado con decenas de contribuciones en congresos nacionales e internacionales y ha participado en publicaciones y eventos de divulgación científica en distintos medios, algunas de las cuales han sido premiadas. Además, ha impartido docencia en los grados de Biología, Biotecnología, Medicina y Ciencias Ambientales en la Universidad de Murcia y también ha colaborado en labores de docencia con otras universidades internacionales, como la Universidad Nacional Autónoma de México o la Queensland University of Technology.