

## Unidad 8: Razones de peso

APELLIDOS: .....

NOMBRE: .....

FECHA: .....

CURSO: .....

### ¿Cuál es la mejor postura para dormir?

Un tercio de nuestras vidas se lo lleva la almohada. Por qué nos hace falta dormir es un misterio para el que la ciencia no tiene más que un mar de hipótesis. Sin embargo, llegan nuevas respuestas que arrojan luz sobre cómo aprovechar al máximo el tiempo de descanso entre las sábanas. Si usted es de los que pierde horas de reposo buscando entre vuelta y vuelta la postura adecuada, los resultados de un trabajo reciente podrían ayudarle a reconciliarse con el sueño.

La correcta posición corporal para dormir no solo implica un buen descanso. La forma de extenderse encima del colchón influye sobre la personalidad, el bienestar y, lo más importante, la salud del cerebro. Pero cualquier postura no es igual de reparadora. Según el estudio de un equipo de investigadores de la Universidad de StonyBrook, de Nueva York, publicado recientemente en la revista *Journal of Neuroscience*, dormir de lado facilita al metabolismo del cerebro eliminar su material de desecho, que puede estar relacionado con el desarrollo de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer.

Para entender la importancia del *reseteo* cerebral y su vínculo con la posición para dormir, primero hay que atender al comportamiento de nuestro cerebro. Aunque nuestro cableado de neuronas solo supone el 2% del peso de nuestro organismo, gasta el 20% de nuestra energía, un rasgo que lo hace todo un órgano hiperactivo. Su acción diaria produce residuos, al igual que en otras zonas del cuerpo, pero con una diferencia crucial: el cerebro no los elimina por la orina, el sudor o la renovación de las células marchitas.

Si conservamos las mismas neuronas toda la vida, ya que el sistema nervioso no cuenta con recambios, ¿cómo puede el cerebro restaurarse desprendiéndose de lo inservible? Sobre esta cuestión habían planeado hasta hace poco muchas dudas en el campo de la investigación, como señala el neurobiólogo José Ramón Alonso.

La solución con la que el cerebro depura sus desperdicios corresponde al flujo cefalorraquídeo. El cerebro flota en ese líquido que le sirve como amortiguador en caso de golpe, pero también para despachar toxinas durante el sueño, explica este neurólogo. “Cuando descansamos, los espacios entre las células se abren, por lo que facilita el paso del flujo y la limpieza en el interior del cerebro para acabar drenándose por espacios venosos. Pero no se habla de descansar en el sofá, sino cuando el cerebro se encuentra en las distintas fases del sueño”.

Sin técnicas invasivas, el grupo de la StonyBrookUniversity ha observado el recorrido de este flujo en el cerebro de roedores anestesiados en tres posturas distintas: lateral, supino (boca arriba) y prono (boca abajo). “El resultado fundamental del trabajo es haber visto que ese flujo es más eficiente o *limpia* mejor cuando la posición es de costado. Es interesante porque la mayoría de las personas contesta en las encuestas que duerme de lado. Podría confirmar que la evolución habría primado esta postura frente a otras”, apunta el neurobiólogo Alonso.

*EL PAÍS*: 28 de agosto de 2015

**1. Después de leer el texto, ¿cómo responderías a la pregunta que le da título?**

**2. ¿Qué pruebas lo demuestran?**

## Unidad 8: Razones de peso

3. Di si son verdaderas (V) o falsas (F) las siguientes afirmaciones y escribe el fragmento del texto que corrobore tu respuesta.

	V/F	Cita del texto
En este artículo se explica por qué necesitamos dormir.	<input type="checkbox"/>	.....
El cerebro se desprende de los residuos que produce mediante el sudor.	<input type="checkbox"/>	.....
El cerebro gasta aproximadamente el 20% de nuestra energía.	<input type="checkbox"/>	.....

4. Según la finalidad del texto, ¿de qué tipo de argumentación se trata? Justifica tu respuesta e indica las partes de las que se compone identificándolas en el texto.

5. Señala las características del lenguaje y estilo propias de este tipo de texto, con ejemplos extraídos de la noticia que acabas de leer.

6. Escribe cuatro palabras que contengan el fonema /k/ y otras cuatro que tengan el fonema /z/ y explica por qué se escriben de esa manera.

7. Analiza las siguientes formas verbales indicando: persona, número, tiempo, modo, aspecto y conjugación.

escribió

vístete

cuelgo

viviésemos

lloverá

aparcabais

coser

creciendo

8. Cambia el título del texto de tal forma que contenga un verbo en forma no personal y di de qué forma se trata.

9. Lee los siguientes fragmentos poéticos y responde a las preguntas:

Amo las cosas loca,  
locamente.  
Me gustan las tenazas,  
las tijeras,  
adoro  
las tazas,  
las argollas,  
las soperas,  
sin hablar, por supuesto,  
del sombrero.

PABLO NERUDA, *Tercer libro  
de las odas*, Debolsillo

A las cinco de la tarde.  
Eran las cinco en punto de la tarde.  
Un niño trajo la blanca sábana  
a las cinco de la tarde.  
Una espuerta de cal ya prevenida  
a las cinco de la tarde.  
Lo demás era muerte y sólo muerte  
a las cinco de la tarde. (...)  
¡Ay, qué terribles cinco de la tarde!  
¡Eran las cinco en todos los relojes!  
¡Eran las cinco en sombra de la tarde!

FEDERICO GARCÍA LORCA, *Llanto por Ignacio  
Sánchez Mejías*

a) Identifica el subgénero poético al que pertenecen estos fragmentos y explica qué sentimiento predomina en ellos.

## Unidad 8: Razones de peso

- b) El ritmo de ambos fragmentos es muy distinto: ¿cómo es este en cada uno? ¿Qué sensaciones provoca en cada uno de ellos?
  - c) ¿Qué campo léxico predomina en cada uno de los fragmentos? Copia las palabras que pertenezcan al mismo. Utiliza el diccionario si necesitas aclarar alguna de ellas.
- 10. Elige uno de los subgéneros estudiados en la unidad (égloga, elegía, oda o sátira), y escribe una estrofa que se adapte a él. Piensa primero en el sentimiento que quieres transmitir y después ponte manos a la obra.**