

La ciencia del sueño: [o amanecer de una noche agitada] / Diego Calb, Ana Moreno

ISBN 9789876293549

¿Por qué dormimos? ¿Qué pasa con nuestro cerebro y nuestro cuerpo a lo largo de una noche de sueño? ¿Es cierto que algunas personas pueden programar su reloj interno para despertar a la hora deseada? ¿Hay gente más mañanera y otra más noctámbula, o esos rótulos sólo sirven como excusas sociales? El sueño es uno de los mayores misterios de la ciencia, y también de nuestras camas cotidianas. Nos entregamos a él sin saber a dónde nos lleva, y hasta soñamos las historias más fantásticas para realizar un viaje al fin y al comienzo de la noche (o de la siesta, en algunos casos).

En este libro Ana Moreno y Diego Calb nos invitan a dormir y soñar y, sobre todo, a entender qué nos pasa cuando cerramos los ojos (y cuando los movemos furiosamente en algunas etapas). Cabalgaremos en la aventura de los sueños de todas las formas y colores, miraremos por el ojo de los terrores nocturnos y hasta nos adentraremos en la otra pesadilla, la del insomnio y demás trastornos del sueño. Dormir es una ciencia... y un arte.

Este ágil y nada soporífero libro obtuvo el primer premio del Segundo Concurso Ciencia que ladra-LA NACION. ¡Pasen, lean y sueñen!