

# *Los suspiros son imprescindibles para la salud*

---



La Habana, 16 feb (RHC) Un estudio de un grupo de científicos estadounidenses publicado en la revista Nature concluye que suspirar forma parte de un mecanismo de control respiratorio biológicamente primordial para mantenernos vivos y sin el cual los pulmones colapsarían.

Los investigadores de la Universidad de California en Los Ángeles (UCLA) y de la Universidad de Stanford determinaron que una persona necesita fisiológicamente el acto de suspirar porque la respiración normal no logra por sí sola inflar los alveolos (diminutos sacos en los pulmones que hacen posible el intercambio de oxígeno y dióxido de carbono entre los pulmones y torrente sanguíneo).

Los científicos también concluyeron que una persona suspira inconscientemente unas doce veces por hora.

"Si no suspiras cada cinco minutos, aproximadamente, los alveolos irán colapsando lentamente y los pulmones comenzarán a fallar", explicó uno de los autores del estudio, Jack Feldman, profesor de neurobiología de la Escuela de Medicina de UCLA y miembro del Instituto de Investigación Cerebral de UCLA.

Comprender cómo el cerebro controla la respiración es clave para elaborar nuevos tratamientos para enfermedades respiratorias.



**Radio Habana Cuba**