

¿SALIR O NO SALIR?

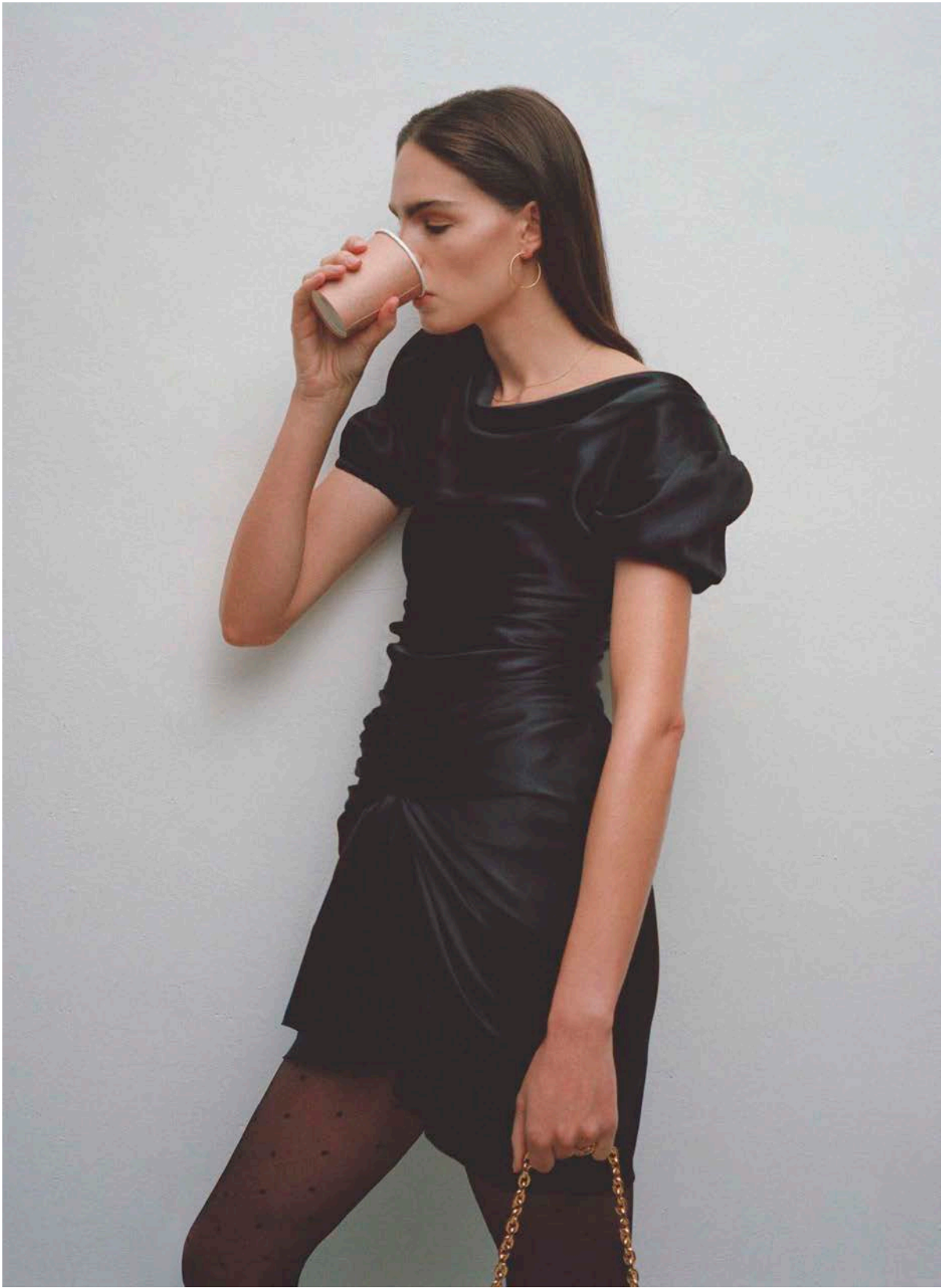
Que las generaciones más jóvenes (y no tan jóvenes) estén dejando de TRASNOCHAR para entregarse al ocio DIURNO tiene unas cuantas vinculaciones con el bienestar y adelanta una nueva concepción de las relaciones sociales. ANA MORALES analiza el fenómeno —y todos sus beneficios— con varios expertos en LONGEVIDAD y sueño.

L

a famosa hora del té británica reconvertida en *happy hour* en los *pubs* de moda, no solo de Londres; el ‘tardeo’ como concepto de moda entre los más jóvenes que muchos bares y locales de noche han sabido reinterpretar (y rentabilizar); clubs de *running* matutinos que crecen como la espuma en ciudades que antes nunca dormían (sí, hablamos de Nueva York); cócteles sin alcohol con adaptógenos para evitar resacas y sumar beneficios, y locales en los que el *DJ* trabaja en turno de tarde (y nunca de noche). La lista de hechos y detalles curiosos que confirman que salir hasta tarde ya no está de moda —tal y como afirmó el periodista Paolo Armelli en un artículo para *Vogue Italia* en 2024 en el que analizaba la incipiente tendencia— es larga. Y promete seguir creciendo. Lo que ratifica, entre otras cosas, que lo que podría haber sido una consecuencia pasajera de la pandemia se ha convertido en tendencia absoluta con propósito de redefinir las relaciones sociales y la forma en la que entendemos el bienestar. Todo va de la mano. Que cada vez haya más personas (generación Z incluida) que hayan decidido cambiar las largas noches de fiesta por encuentros vespertinos tiene muchas explicaciones vinculadas con la cultura del *wellness*, el concepto de la longevidad convertido en mantra popular y la imperiosa necesidad de desconectar del mundo exterior y conectar con uno mismo y con las personas de nuestro círculo más íntimo.

Por una parte, esta corriente parece una consecuencia de la hiperconexión y falta de descanso a los que nos enfrentamos cada día. Según datos recientes de una encuesta realizada en Estados Unidos, el 37 % de los trabajadores utilizó sus días de vacaciones pagadas para quedarse en casa y no hacer nada (cifra que asciende hasta el 43 % cuando se habla de *millennials*, la generación agotada). Aunque el fin último (y más lógico) de este nuevo comportamiento podría ser ganar calidad de vida —suele ser el objetivo entre la mayoría de las personas que lo practican, que priorizan la necesidad de no restarle horas al sueño en un club nocturno—, sigue sobrevolando el deseo de la productividad en algunos casos. Ya se sabe, irse a la cama pronto para seguir haciendo (que no viviendo) al día siguiente. Es una de las conclusiones que comparte con esta cabecera el doctor David Luu, cirujano cardíaco y fundador del proyecto Longevitydocs. Vive en Nueva York y considera la ciudad norteamericana como el epicentro de esta transformación de hábitos sociales y de vida, sin descartar el hecho de que este cambio social tenga que ver también con el deseo de alcanzar el éxito. “La ciudad está impulsada por la productividad, la ambición y el desempeño. La gente es cada vez más consciente del desfase en el hora-





rio social y del desajuste entre este y los ritmos biológicos. Trasnóchar, alcohol y sueño irregular crean un coste fisiológico que se extiende mucho más allá de la noche sin sueño. En Nueva York, donde las personas construyen empresas, lideran equipos y gestionan conocimientos cognitivos constantes, salir hasta las tres de la mañana simplemente no optimiza el éxito”, explica el experto.

No obstante, más allá de esta teoría, Luu insiste en que hay otros motivos que explican que mucha gente haya dejado de salir por la noche para madrugar y cuidarse. Y muchos tienen que ver con la monitorización del bienestar —compartir estadísticas de sueño también puede ser una tendencia—, una mayor conciencia sobre los beneficios que tiene para la longevidad dormir bien y una evolución en el terreno de las relaciones sociales. “Conocer gente ya no requiere salir hasta las dos de la mañana en un club lleno de gente. La conexión se ha vuelto más intencional y flexible”, explica. Ese es el quid de la cuestión: no significa no cultivar uno de los factores de longevidad confirmados con mayor rotundidad por la ciencia (las relaciones sociales), sino hacerlo de una forma consciente y maleable sin crear una deuda de sueño”. Somos animales sociales y necesitamos esa conexión, se trata de tenerla en horario diurno y vespertino para no robarle horas al sueño, “la herramienta de longevidad más subestimada y gratuita que tenemos”, añade Luu.

Precisamente esta reinención de la socialización desde una perspectiva más saludable es algo que Sofía Solano, fundadora del Club Boba (solo para mujeres), también ha observado entre sus clientas. “Buscan encuentros con propósito: actividades de movimiento, espacios de autoconocimiento o experiencias de crecimiento personal y profesional. Son planes donde el disfrute nace de compartir tiempo de calidad y conversaciones profundas con otras mujeres, sin necesidad de alargar la noche para sentir que has vivido algo especial”. Y sí, este fenómeno también sucede entre los más jóvenes. “La generación Z fue testigo de la normalización del agotamiento, la ansiedad, la falta de sueño y las enfermedades crónicas. A través de mi trabajo en Longevitydocs con más de 600 médicos especializados en longevidad en 50 países, veo a esta generación abordar su salud con una intencionalidad sin precedentes: protegiendo su energía, claridad mental y vitalidad a largo plazo de una manera que las generaciones anteriores no hicieron. El sueño se ha convertido en un elemento central de este cambio. Ya no se trata de parecer descansado. Se trata de proteger la salud cardiovascular, resiliencia cognitiva, equilibrio metabólico y recuperación celular”, explica Luu. Y lo confirma Solano, que habla de un cambio generacional también en la forma de entender el ocio, algo que va de la mano con todo lo anterior. “Divertirse ya no significa necesariamente trasnochar, sino cuidarse sin dejar de socializar. Vivimos en un momento en el que disponer de tiempo para uno mismo se ha convertido en un auténtico lujo, y eso está redefiniendo los planes sociales. Hoy los más deseados pasan por un *brunch* tranquilo, una clase compartida de yoga o pilates, o eventos que terminan a una hora razonable y te permiten seguir con tu vida al día siguiente con energía. El bienestar ha dejado de ser una obligación para convertirse en una forma de disfrutar”.

Parece que en este sentido, la cantidad de información de la que disponemos actualmente está jugando a favor. “Más que una moda, responde a una evolución en el conocimiento colectivo: hoy somos mucho más conscientes del impacto que nuestros hábitos tienen en nuestra salud, tanto a corto como a largo plazo. El bienestar y la longevidad ya no se entienden como metas aisladas, sino como un proceso continuo en el que cuerpo y mente trabajan en equilibrio. Queremos vivir más años, pero sobre todo, vivirlos bien”, explica Miriam Iriondo, Spa Manager de Urso & Marugal Hotel Management Group, donde los tratamientos de sueño profundo despiertan gran interés entre sus clientes. Pero como todo en esta vida, es importante que esta nueva forma de socializar conectada con el bienestar no se convierta en obsesión. Trasnóchar de forma habitual puede tener un coste fisiológico y emocional, pero no es cuestión de encerrarse. “No se trata de volverse ascético. Salir a cenar con amigos, bailar, crear experiencias memorables o conectar de forma auténtica es imprescindible. Somos animales sociales. Y necesitamos momentos para liberarnos y sentirnos vivos”, concluye Luu. La cuestión es si decidimos hacerlo de noche (o de día).

LOS BENEFICIOS DEL OCIO DIURNO:

Para el doctor Álvaro Campillo, experto en longevidad de The Beauty Concept, el *tardeo*, con sobremesas largas y cenas tempranas, es una estrategia sencilla que puede ayudar al envejecimiento saludable. “Al haber mayor tiempo de reposo digestivo y poder equilibrar la microbiota, se reparan las líneas de defensa del tubo digestivo y limpian los tóxicos (mientras estamos comiendo o haciendo la digestión todo esto no puede realizarse)”, sugiere.

Esta tendencia implica, tal y como apunta Sofía Solano, “un consumo más consciente y a menudo reducido de alcohol, con alternativas *zero* cada vez más presentes. El resultado es sencillo pero poderoso: despertar con claridad mental, sin sensación de pesadez y con ganas de moverte y vivir el día”, argumenta en referencia al descenso en el consumo de espirituosos.

Para el doctor Luu, salir hasta tarde puede afectar al comportamiento de nuestros ritmos circadianos por las consecuencias que tiene un sueño pobre. “Dormir poco no solo te hace estar cansado, también incrementa la inflamación, el riesgo metabólico y acelera la edad biológica”, concluye el experto en longevidad.