



24-06-2022

## Colchones Gomarco y la Universidad de Murcia ponen en marcha la Cátedra del Sueño

**Colchones Gomarco y la UMU se unen para crear la Cátedra del Sueño que difundirá buenos hábitos y desarrollará proyectos de innovación para fabricar colchones que ayuden a incrementar la calidad del descanso**

La Universidad de Murcia ha presentado este viernes la Cátedra del Sueño Gomarco, gracias a la cual se potenciará la investigación sobre la calidad del sueño en la población, especialmente entre los más jóvenes, y se difundirán hábitos de higiene del sueño para paliar las carencias generalizadas en este aspecto tan importante para la salud. Juan Antonio Madrid y María Ángeles Rol, catedráticos de fisiología especialistas en cronobiología, estarán al frente de esta cátedra, que cuenta con la financiación de Colchones Gomarco.

Juan Antonio Madrid ha agradecido a la empresa el interés por “visibilizar el problema del sueño que tenemos en la sociedad actual, porque la calidad del sueño es el cuarto pilar de la salud y a diferencia de la alimentación, el ejercicio y el control del estrés, siempre lo situamos en último lugar”. La idea de la cátedra es dar la importancia que tiene al sueño con acciones formativas de concienciación en la población escolar y universitaria. Además, también se organizarán actividades para conmemorar el Día Internacional del Sueño.

Además de la divulgación, la cátedra también desarrollará proyectos de investigación en diferentes áreas. Una de las líneas analizará la influencia de la privación del sueño en el rendimiento y motivación de escolares y universitarios. Madrid ha recordado que la media de sueño en España está en 7,19 horas, aunque durante los días de semana la cifra está por debajo de lo



mínimo recomendado, lo que afecta a la vida cotidiana. Factores como la alimentación, el ejercicio por la tarde o el uso de dispositivos móviles cerca de la hora de ir a dormir son cuestiones que perjudican la calidad del sueño. “De ahí la importancia de cambiar los hábitos de los más pequeños”, ha insistido Madrid.

La unión con Colchones Gomarco en esta cátedra también tendrá un reflejo en la investigación para la fabricación de colchones que favorezcan una mayor calidad del sueño. “Nosotros tenemos 45 años de experiencia en diseñar y producir equipos de descanso y la vinculación con el sueño es algo que nos inquieta y nos preocupa. Gracias a los consejos del equipo de investigación de la Universidad de Murcia esperamos poder ir mejorando poco a poco nuestros productos con ese objetivo”, ha afirmado Juan Antonio Marco Navarro, director General Colchones Gomarco. En este sentido, se investigará en líneas relacionadas con materiales y tecnología para la monitorización del sueño, entre otras cuestiones.

El rector, José Luján, ha destacado la importancia que tiene la investigación y la unión con las empresas para mejorar la calidad de vida de las personas y aportar soluciones a los problemas que existen.