

La vida en la Tierra se ha adaptado a la rotación de nuestro planeta. Por muchos años hemos sabido que los seres vivos, incluidos los humanos, poseemos un reloj interno que nos ayuda a anticiparnos y adaptarnos al ritmo de un día regular. Pero, cómo es que funciona este reloj. *Jeffrey C. Hall, Michael Rosbash y Michael W. Young* pudieron asomarse al interior de nuestro reloj biológico y deducir su mecanismo interno. Sus descubrimientos explican cómo es que las plantas, los animales y los humanos ajustamos nuestro ritmo biológico de tal manera que se sincroniza con las revoluciones de la Tierra.¹

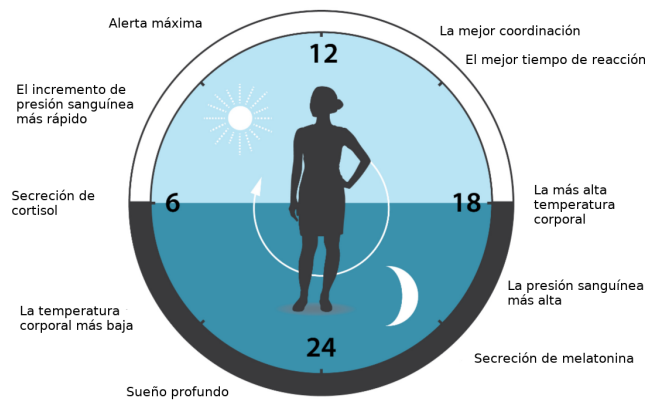


Figura 1: El reloj circadiano anticipa y adapta nuestra fisiología a las diferentes fases del día. Nuestro reloj biológico nos ayuda a regular los patrones de sueño, de alimentación, la liberación de hormonas, la presión sanguínea y la temperatura corporal.

¹"The 2017 Nobel Prize in Physiology or Medicine - Press Release". Nobelprize.org. Nobel Media AB 2014. Web. 2 Oct 2017. <<https://goo.gl/Ng4jY4>>