



## Dormir para estar en forma

Al contrario de lo que se pensaba, dormir poco puede estar relacionado con engordar. Por el bien de nuestra condición física, debemos respetar las ocho horas de sueño. Por **Pilar Riobó**.

**S**e tiende a pensar que las personas con sobrepeso son perezosas, holgazanas y poco activas. Sin embargo, el aumento de la obesidad se produce en paralelo con la privación crónica de sueño que sufrimos en la sociedad occidental. Ello parece sugerir que existe alguna relación entre estos dos hechos.

En los últimos 50 años, la duración del sueño ha disminuido entre 1,5 y 2 horas por día en la población general. En diversos estudios epidemiológicos se ha demostrado que existe una relación inversa entre duración habitual de sueño y peso corporal. Es decir, a menos horas de sueño, mayor peso corporal. Sin embargo, el que exista esta asociación no implica que se pueda establecer una relación de causa / efecto. No obstante, se han realizado algunos estudios que sí parecen apoyar una relación causal.

Por ejemplo, en un estudio se sometió a voluntarios a restricción de sueño, y a la mañana siguiente los sujetos tenían valores de leptina (la hormona de la saciedad) más bajos (18%) y de ghrelina (la hormona del hambre) más altos (28%). Asimismo, los sujetos referían un aumento de hambre con la restricción de sueño, especialmente de alimen-

tos ricos en calorías con alto contenido en hidratos de carbono.

También se ha estudiado el metabolismo de la glucosa; después del periodo de privación de sueño se encontró un claro deterioro de la tolerancia a la glucosa y una disminución de la sensibilidad a la insulina. Por tanto, la falta crónica de sueño que padecemos también podría relacionarse con el aumento de la diabetes de tipo 2.

**Por otra parte, la obesidad** por sí misma predispone a la somnolencia diurna. En los estudios del sueño realizados en sujetos obesos se encuentran alteraciones como un aumento del número de despertares durante el sueño y del sueño superficial. Además, la obesidad es un factor de riesgo para el síndrome de apnea del sueño. Este síndrome afecta al 4% de los hombres adultos y al 2% de las mujeres adultas, y se define clínicamente por la presencia de pausas respiratorias durante la noche (apneas) y los ronquidos asociados, que a veces son muy preocupantes para las personas que conviven y duermen con el paciente, junto a excesiva somnolencia durante el día. El diagnóstico debe confirmarse mediante un estudio poli-

somnográfico, en el que se mide el índice de apneas / hipopneas y la saturación arterial.

Hasta ahora, las intervenciones para el tratamiento y la prevención de la obesidad se han centrado en la dieta y la actividad física. Sin embargo, dados los resultados de estos estudios, es probable que tengamos que darle al sueño la importancia que se merece y, para evitar la epidemia de obesidad y de diabetes, haya que tomar medidas para dormir más horas y mejorar el sueño.

Conviene tener un horario de sueño regular, y aunque las necesidades individuales varían, a los adultos se les recomiendan entre 8 y 9 horas de sueño, y a los niños, unas 10 u 11 horas. ●

### Antes de acostarse

El ejercicio físico, adecuado a la forma física de cada uno y practicado regularmente, contribuye a mejorar el sueño. Se recomienda evitar comidas muy copiosas y líquidos en exceso antes de ir a dormir. Si se tiene hambre antes de la hora de acostarse, conviene tomar un tentempié con hidratos de carbono. En caso de despertarse de noche no se debe comer, para no establecer el hábito y luego repetirlo cada noche. Se debería evitar la cafeína y otras sustancias estimulantes, como el alcohol, antes de acostarse.