Revela investigación que dormir mal aumenta peligro de diabetes

La Habana, 20 julio (RHC)- Las personas que no duermen lo suficiente pueden desarrollar diabetes por una alteración de la glucosa en sangre, según un estudio publicado hoy en en Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism. . El hecho de dormir poco o muchas horas causa cambios hormonales que favorecen la acumulación de los azúcares en la sangre. Pero, en las mujeres, el efecto sería el opuesto, señalaron los autores del escrito. Para llegar a esa hipótesis, los especialistas analizaron los patrones de sueño y de resistencia a la insulina de 788 hombres y mujeres sin diabetes. En ese grupo, excluyeron a personas con obesidad, enfermedad cardíaca, hipertensión o colesterol elevado. Según los expertos, los participantes durmieron un promedio de 7,3 horas por noche. Los hombres que dormían mucho más o mucho menos eran más propensos a tener resistencia a la insulina que los que dormían la cantidad de horas promedio. En cambio, en las mujeres sucedió lo opuesto: a más o menos horas de sueño, menor resistencia a la insulina. Gran parte de los estudios publicados han asociado los trastornos del sueño con la diabetes, pero aún falta terminar de comprender los motivos, dijo el autor principal del estudio, Femke Rutters, del Centro Médico de la Universidad Libre, Ámsterdam. Sin embargo, consideró que el mensaje de esta investigación es que aun cuando una persona sea saludable, dormir demasiado o muy poco afecta la salud. La Organización Mundial de la Salud considera a la diabetes como una enfermedad crónica que aparece cuando el páncreas no produce insulina suficiente o cuando el organismo no utiliza eficazmente la insulina que produce. La agencia estima que en 2030 será la séptima causa de mortalidad en el mundo. (PL)

https://www.radiohc.cu/noticias/salud/100507-revela-investigacion-que-dormir-mal-aumenta-peligro-de-diabetes

Radio Habana Cuba