



# Echarse largas siestas aumenta el riesgo de diabetes

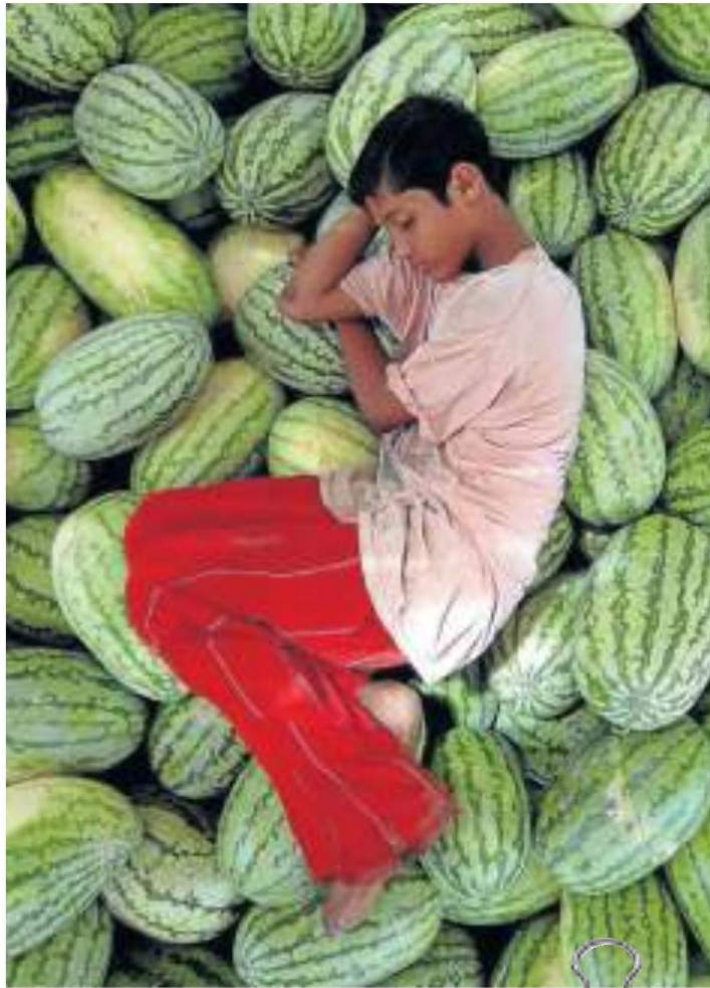
También es un factor de preocupación la somnolencia diurna excesiva

**TOKIO** – Una investigación liderada por el doctor Tomohide Yamada, de la Universidad de Tokio, en Japón, y presentada en la reunión anual de 2015 de la Asociación Europea para el Estudio de la Diabetes (EASD), muestra que la somnolencia diurna y echarse largas siestas durante el día están asociadas con un mayor riesgo de diabetes tipo 2.

El sueño es un componente importante de una vida saludable, junto con una buena dieta y la actividad física adecuada. La somnolencia diurna excesiva está muy extendida en todo el mundo, igual que el hábito de echar siestas durante el día, que suelen ser breves, pero pueden ir desde unos pocos minutos a varias horas. Algunos individuos se echan una siesta porque están excesivamente somnolientos durante el día como resultado de un trastorno del sueño.

En este nuevo estudio, los autores realizaron un metaanálisis para investigar la asociación entre la somnolencia durante el día o echar la siesta y el riesgo de diabetes tipo 2. Se realizaron búsquedas en Medline (la biblioteca nacional de salud de Estados Unidos), Cochrane Library y Web of Science sobre artículos publicados hasta noviembre de 2014 utilizando las palabras clave somnolencia diurna, siesta y diabetes.

Entre 683 estudios identificados inicialmente, un total de diez fueron considerados de buena calidad e incluyeron a 261.365 sujetos asiáticos y occidentales. Los estudios procedían



Un joven vendedor de sandías duerme la siesta. Foto: Efe

de Suecia, España, Finlandia y Alemania (somnolencia diurna) y Estados Unidos, China y Alemania (siesta). La somnolencia diurna excesiva se define como responder afirmativamente a preguntas como *¿Tiene un problema de somnolencia durante el día?* Las siestas durante el día se definieron en función de las respuestas afirmativas a cuestiones como *¿Se echa una siesta durante el día?* o *¿Duerme durante el día?*

Se encontró que la somnolencia diurna excesiva aumenta el riesgo de diabetes en un 56%, mientras que una siesta más larga durante el día de 60 minutos o más elevó el riesgo en un 46%. En contraste, una siesta más corta (60 minutos o menos al día) no aumentó el riesgo de diabetes, sin efecto de la siesta hasta los 40 minutos al día, umbral que una vez traspasado comenzó a elevar el riesgo considerablemente.

Los autores afirman: "La somnolencia diurna excesiva y echar siestas muy largas se relacionaron con un mayor riesgo de diabetes tipo 2, mientras una breve siesta no eleva este riesgo". Y añaden: "La siesta durante el día podría ser una consecuencia de la alteración del sueño nocturno como la apnea obstructiva del sueño (AOS)".

Estudios epidemiológicos señalan que la apnea obstructiva del sueño está relacionada de forma independiente a bloqueos de las arterias del corazón (isquemia), derrames cerebrales, accidentes cardiovasculares fatales y no fatales y mortalidad por cualquier causa. – *Europa Press*

## SIESTAS CORTAS

●●● Varios estudios han demostrado los efectos beneficiosos de echar siestas cortas de menos de 30 minutos de duración, ayudando a aumentar el estado de alerta y las habilidades motoras. Entrar en un sueño profundo y luego no poder completar el ciclo de sueño normal puede dar lugar a un fenómeno conocido como inercia del sueño, en el que una persona se siente aturdida y desorientada.