



▶ 19 Enero, 2016

Dormir más horas durante el fin de semana puede disminuir el riesgo de diabetes

**MADRID
REDACCIÓN**

Dos noches consecutivas de sueño prolongado, un episodio típico de fin de semana, parecen contrarrestar el aumento del riesgo de diabetes, asociado con los cortos periodos de sueño durante la semana de trabajo, al menos en hombres jóvenes, delgados y saludables, que tienen una dieta controlada.

Los resultados, basados en un estudio realizado por el laboratorio del sueño de la Universidad de Chicago, y que se publicaron ayer en *Diabetes Care*, podrán afec-

tar a muchas personas que trabajan demasiadas horas.

El escaso patrón de sueño durante los días laborales y los atracones en el fin de semana suelen ser frecuentes. Sin embargo, la restricción del sueño a corto plazo, con cuatro o cinco horas de sueño por noche, puede aumentar el riesgo de desarrollar diabetes en un 16 por ciento, en comparación con el aumento del riesgo causado por la obesidad.

"En este estudio a corto plazo se observó que recuperar el sueño perdido en dos largas noches puede re-

vertir algunos efectos metabólicos negativos de cuatro noches consecutivas de sueño restringido", ha dicho Josiane Broussard, autor del estudio y profesor de investigación en el Departamento de Fisiología Integrativa de la Universidad de Colorado, en Boulder.

Los investigadores reclutaron para el estudio a 19 voluntarios varones jóvenes sanos. Los participantes dormían 8,5 horas durante cuatro días. A continuación fueron privados de sueño y solo se les permitía dormir 4,5 horas durante cuatro noches consecutivas, por lo

que durmieron una media de 4,3 horas cada noche. Posteriormente, se les permitió dormir dos noches de sueño prolongado, donde la media de sueño fue de 9,7 horas.

A continuación, los investigadores determinaron la sensibilidad a la insulina en los sujetos y el índice de disposición de glucosa. Después de cuatro noches de restricción del sueño, la sensibilidad a la insulina de los voluntarios sometidos a la prueba se redujo en un 23 por ciento y el riesgo de diabetes se incrementó en un 16 por ciento. 