

ENDOCRINOLOGÍA ALTERA EL METABOLISMO DE LAS HORMONAS DEL APETITO, QUE LLEVA A UNA MAYOR INGESTA

La falta de horas de sueño está detrás del desarrollo de obesidad y diabetes

→ Dormir de menos aumenta la sensación de hambre, especialmente de alimentos hipercalóricos, al día siguiente. Esta sensación que todo el mundo ha experimentado tiene una expli-

cación biológica que ha encontrado un equipo belga en un experimento con voluntarios sanos. Alteraciones en el metabolismo de la glucosa y en las hormonas del apetito lo explican.

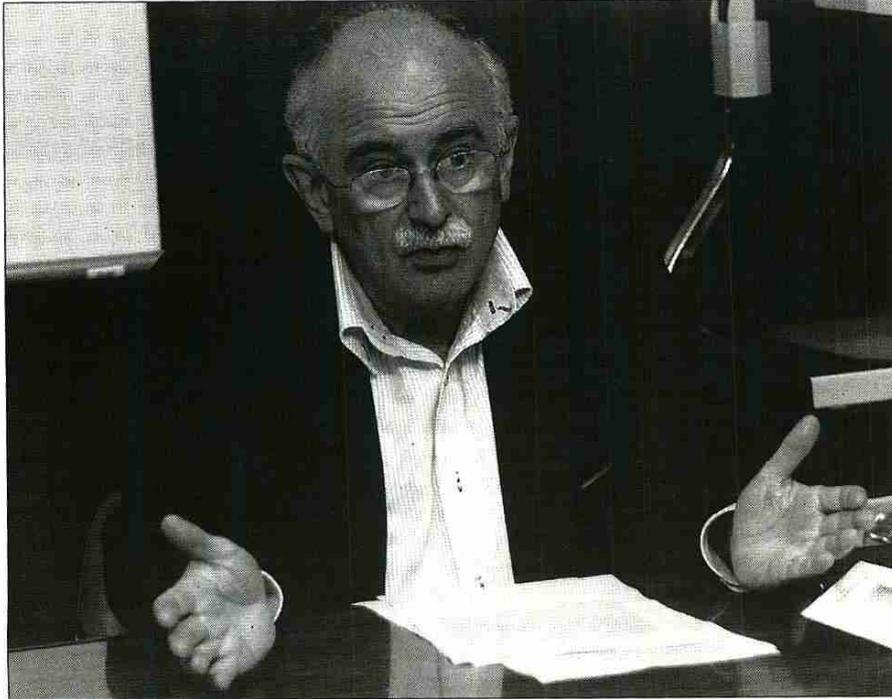
■ **María Poveda**

La falta de sueño está detrás del aumento de peso de la población. Esta llamativa teoría tiene un fundamento biológico que ha sido constatado por estudios que permiten concluir que "la privación parcial y crónica de sueño es un factor de riesgo para el desarrollo de obesidad, diabetes y síndrome metabólico", tal y como ha reconocido Antonio Vela, director del Laboratorio de Sueño Humano y Cronobiología Aplicada de la Facultad de Medicina de la Universidad Autónoma de Madrid.

Un estudio belga con voluntarios sanos a los que se les privó de horas de sueño durante un periodo de entre dos y seis días documentó las consecuencias endocrinas y metabólicas que acarrea el robar horas al descanso. El grupo de Karine Spiegel, del Hospital Universitario Anderlecht, en Bruselas (Bélgica), observó que la falta de sueño provocaba alteraciones en el metabolismo de la glucosa, tales como menor tolerancia a este azúcar, alteraciones de la función de las células beta, reducción de la utilización de la glucosa no insulina dependiente y menor sensibilidad a la insulina.

Regulación

Asimismo, la falta de sueño afecta a la regulación del apetito al provocar un incremento de la hormona greli-



Antonio Vela, del Laboratorio de Sueño Humano y Cronobiología Aplicada de la UAM.

La consecuencia más importante de estas alteraciones neuroendocrinas era el aumento del apetito por alimentos hipercalóricos

na (que aumenta el apetito), y un descenso de la leptina (que lo disminuye).

La consecuencia más importante de estas alteraciones neuroendocrinas era el aumento del apetito, especialmente por alimentos hi-

percalóricos y ricos en hidratos de carbono, que acaba provocando una sobrealimentación y, en último término, ganancia de peso.

Como la duración del estudio no superó la semana, continúa siendo una incógnita lo que ocurre cuando la falta de horas de sueño se prolonga en el tiempo. Datos preliminares apuntan a que, con la cronificación del problema, el metabolismo de la glucosa se regula, pero se desarrolla resistencia a la insulina. Por el contrario, el impacto sobre el apetito se mantiene, lo que sustenta la relación con la obesidad y la

Cuando la privación de sueño se hace crónica, el metabolismo de la glucosa se regula, pero se desarrolla resistencia a la insulina

diabetes.

Este tema será abordado en profundidad por la propia Karine Spiegel en el III Simposio Internacional sobre Avances en Estrés y Sueño Humano que tratará el tema *Sueño, hormonas, meta-*

bolismo y nutrición y que se celebrará el próximo 28 de abril en la Fundación General de la Universidad Autónoma de Madrid.

Riesgo de apnea

Otro de los riesgos de la cronificación de la falta de sueño es el desarrollo de apnea, promovido por el aumento del peso corporal, tal y como ha planteado Antonio Vela.

Siguiendo con la apnea del sueño, el simposio también analizará la relación de ésta con la inflamación, promovida por la resistencia a la insulina y la adiposidad visceral que caracteriza a estos enfermos. Por tanto, "la presencia de apnea aumenta la morbilidad cardiovascular", en palabras de Vela.

La propuesta lógica es el tratamiento de la apnea con fármacos que influyan directamente en las causas biológicas del trastorno y no únicamente con medidas que modifiquen el estilo de vida, como se hace hasta la fecha.

El grupo de Alexandros Vgontzas, de la Universidad Penn State, en Hershey (Pensilvania), ya publicó en el *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism* los resultados del tratamiento de la apnea con una terapia biológica, el antagonista del factor de necrosis tumoral alfa etanercept, que reducía la somnolencia y las apneas.

JOSE LUIS PINOADO