

La carencia de sueño profundo aumenta el riesgo de diabetes

Un estudio realizado por científicos de la Universidad de Chicago, en Estados Unidos, ha demostrado que la supresión del sueño profundo disminuye la sensibilidad a la insulina y aumenta en consecuencia el riesgo de padecer diabetes de tipo 2.

DM Nueva York 02/01/2008

La supresión del sueño profundo, o de onda lenta, en adultos jóvenes sanos disminuye significativamente su capacidad para regular los niveles de glucosa en sangre y aumenta el riesgo de padecer diabetes de tipo 2. Así concluye un estudio realizado por científicos del Centro Médico de la Universidad de Chicago, que se publicó ayer en la edición electrónica de Proceedings of the National Academy of Sciences.

El estudio ha comprobado que, tras sólo tres noches de supresión selectiva de la fase del sueño de onda lenta, individuos jóvenes sanos tienen menos sensibilidad a la insulina. Aunque necesitan más insulina para deshacerse de la misma cantidad de glucosa, su secreción de insulina no aumentaba para compensar la reducción de la sensibilidad insulínica, lo que reduce la tolerancia a la glucosa y aumenta el riesgo de diabetes 2. La disminución de la sensibilidad insulínica fue comparable a la que se produciría al ganar entre 9 y 14 kilogramos.

"Estos hallazgos muestran el papel clave que juega el sueño de onda lenta en el mantenimiento de un control glucémico normal", explica Esra Tasali, coordinadora del estudio. "Un descenso importante de esta fase del sueño tiene un efecto adverso inmediato y significativo sobre la sensibilidad a la insulina y la tolerancia a la glucosa".

El equipo de Tasali estudió a nueve voluntarios sanos y delgados, cinco hombres y cuatro mujeres de entre 20 y 31 años. Los sujetos pasaron dos noches consecutivas en un laboratorio del sueño donde se acostaron a las 11 de la noche y durmieron ininterrumpidamente, pero monitorizados cuidadosamente, durante ocho horas y media.

Posteriormente fueron estudiados tres noches consecutivas. Durante las sesiones, cuando las ondas de su cerebro indicaban que estaban llegando a la fase del sueño de onda lenta eran súbitamente interrumpidos por sonidos a través de altavoces colocados junto a la cama.

Estos sonidos eran lo suficientemente fuertes para interrumpir el sueño, pero no tanto como para despertarles por completo. La técnica permitió reducir esta fase del sueño en cerca de un 90 por ciento. Al final de cada estudio los investigadores administraron glucosa intravenosa a cada individuo y después tomaron muestras sanguíneas cada pocos minutos para medir las cifras de glucosa e insulina.

Cuando se suprimía la fase del sueño de onda lenta los individuos tenían un 25 por ciento menos de sensibilidad a la insulina. Aquéllos con bajas tasas iniciales de

sueño de onda lenta tuvieron los niveles más bajos tras la interrupción de sus patrones de sueño y el mayor descenso de la sensibilidad a la insulina.

(PNAS; DOI: 10.1073/ pnas.0706446105).