

**NEUROLOGÍA** DESAJUSTES DE LA GLUCOSA

Dormir poco y mal es factor de riesgo para el desarrollo de diabetes y sobrepeso

■ **DM** Nueva York Estudios epidemiológicos han revelado que el sueño intermitente o el descenso de su calidad puede dificultar el control neuroendocrino del apetito, permitiendo la aparición de sobrepeso y que aumente o disminuya la resistencia a la insulina. Ambos influyen en la aparición de la diabetes tipo 2. A esta conclusión han llegado las investigaciones realizadas por científicos de la Universidad de Chicago, en Estados Unidos, y que se han dado a conocer en el Encuentro de Biología Experimental celebrado en Nueva Orleans, en Estados Unidos.

La directora de la investigación, Eve Van Cauter, afirma que "sólo tres días de sueño ininterrumpido son suficientes para incrementar la resistencia a la insulina". Algunos científicos han sostenido que la relación entre sueño corto y de poca calidad y la obesidad son importantes en los niños y los adultos, aunque esta importancia disminuye con la edad. Sin embargo, el estudio de Van Cauter demuestra que está asociado a la obesidad a pesar de la edad.

Asimismo, una investigación en ratas dirigida por Michael Koban, de la Universidad Morgan State, en Baltimore, Estados Uni-

dos, ha descubierto que la privación crónica del sueño favorece la intolerancia a la glucosa. Este es el primer estudio sobre el insomnio que demuestra que no hay asociación entre el desajuste de glucosa y el sobrepeso.

Para realizar la investigación, Koban mantuvo durante tres días a los animales despiertos 20 ó 24 horas al día. Posteriormente se enviaba a los roedores de nuevo a las jaulas para que pudiesen dormir. Al igual que en otros estudios, los animales que estaban privados del sueño incrementaron el apetito. En este caso los científicos les dejaron chocolate, ya que permite medir con exactitud la cantidad de comida que ingieren. Mientras, se estableció un grupo de control en el que las ratas podían dormir el tiempo que quisiesen y se observó que comían mucho menos que las otras ratas .

Sin embargo, aunque los animales que no dormían comían mucho más, no ganaron peso, lo que se debe al incremento de energía en el metabolismo. El metabolismo en reposo aumenta rápidamente junto con la movilización del glucógeno muscular y hepático seguido de la reducción en el tejido adiposo blanco abdominal.