



Menos sueño, más diabetes

Las personas que tienen menos de seis horas de sueño nocturno multiplican por tres el riesgo de diabetes y enfermedad cardiaca, según una investigación de la Universidad de Nueva York. Los investigadores siguieron durante seis años a más de 1.400 personas entre 35 y 79 años. Vigilaron su presión arterial, su peso, hábitos de salud y patrón de sueño.

Al finalizar el estudio, encontraron que los que dormían menos de seis horas eran más propensos a tener problemas de intolerancia a la glucosa.

«Necesitamos más investigación, aunque nuestro estudio sugiere una relación muy fuerte entre la falta de sueño, la diabetes tipo 2, el ictus y los infartos», advierte Saverio Stranges, autor principal del estudio. La investigación se ha publicado en «Anales de Epidemiología».

Otros trabajos ya habían relacionado previamente la falta de sueño con obesidad y mayor nivel de estrés.

