

## El turno de noche aumenta el riesgo de sufrir diabetes

**Tener los horarios cambiados hace que comamos menos sano y de manera menos regular**

Día 27/02/2012 - 17.21h



El **trabajo nocturno**, que obliga a estar despiertos cuando el resto del mundo duerme, además de provocar una alteración del reloj biológico, crea una confusión en la relación con la comida y esto se traduce muy a menudo en un **aumento de peso** y del riesgo de sufrir **diabetes**.

Según una investigación publicada en la [revista PloS Medicine](#), el peligro de diabetes aumenta casi en un 60% si se hacen turnos nocturnos durante más de 20 años.

El estudio, conducido por An Pan, nutricionista de la [Universidad de Harvard](#), recogió los datos de más de 170.000 enfermeras que participaron en dos ediciones del [«Nurses' Health Study»](#) gracias a cuya experiencia se consiguió gran cantidad de información sobre la **salud femenina** y los factores de riesgo que la amenazan.

Pan analizó la correlación entre hacer turnos de noche (al menos tres al mes) y el desarrollo de diabetes, sometiendo a las enfermeras a varios tests cada tres y cuatro años en el arco de los más de 20 años en los que las participantes fueron monitorizadas.

El resultado es claro: el riesgo de enfermar de diabetes crecía al aumentar los años durante los que se hacían turnos de noche. Las empleadas que disponían de un horario nocturno durante más de 20 años, tenían una probabilidad de sufrir diabetes un 60% más alto que las que no lo hacían.

Es por esto, que el peligro de tener esta enfermedad está directamente relacionado con las **dietas irregulares** típicas de estos turnos.

### **Más comida basura y menos ejercicio**

«Hacer turnos de trabajo diferentes es muy frecuente y se estima que una quinta parte de los trabajadores de toda Europa los hacen. Las causas que convierten en peligroso el turno de noche es que interfiere con el ciclo normal del sueño regulado por nuestro reloj biológico», señala Mika Kivimaki, epidemiólogo de la [University College de Londres](#).

### **Estos desequilibrios facilitarían la resistencia a segregar insulina**

Estos desequilibrios facilitarían la resistencia a segregar insulina y aumentarían el apetito y la tendencia a **acumular kilos de más** ya que los trabajadores de noche «suelen ser personas más sedentarias», asegura Kivimaki.

El experto señala que la dieta de los que hacen turnos de noche suele ser peor que la del resto de empleados porque recurren más a la comida basura. «Obviamente es impensable eliminar los turnos de noche en una sociedad como la nuestra que está en activo las 24 horas de día, pero estos datos empujan a reflexionar sobre la necesaria modificación de la alimentación que reduzca el impacto sobre los trabajadores que tienen los **horarios cambiados**», concluye Kivimaki.