

El trabajo a turnos se asocia con un mayor riesgo de diabetes en mujeres

S. Gutiérrez

Última revisión lunes 27 de febrero de 2012



Las **mujeres que trabajan a turnos**, en los que se incluyen periodos prolongados durante la **noche**, parecen tener un mayor **riesgo de tener diabetes tipo 2**, que podría estar mediado por un aumento del peso corporal, de acuerdo con un estudio publicado en [PLoS Medicine](#) realizado sobre más de **160.000 mujeres**.

Se sabe que los trabajos en los que hay rotación de turnos nocturnos alteran los ritmos circadianos; además, se han asociado con la obesidad, síndrome metabólico y desórdenes de la glucosa. Sin embargo, su asociación con la [diabetes tipo 2](#) todavía sigue sin estar definida.

En este estudio, realizado por la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard (EE.UU.), se han analizado los datos de 69.269 mujeres de entre 42 y 67 años de edad que formaban parte del Nurses Health Study I (NHSI), y los de 107.915 mujeres de entre 25 y 42 años procedentes del NHS II. Ninguna de ellas tenía antecedentes de diabetes, enfermedades cardiovasculares ni de cáncer al inicio del estudio.

Horas nocturnas

A todas las participantes se les preguntó cuánto tiempo habían trabajado a turnos nocturnos (definidos como trabajar al menos tres noches al mes además de los días y las noches en ese mes) al inicio del estudio. La información se actualizaba cada 2-4 años en el NHS II.

Los resultados mostraron que, durante el seguimiento de 18 y 20 años, se habían diagnosticado 6.165 casos de diabetes en el estudio NHS I y 3.961 en el NHS II.

Los autores dicen que los resultados de estos dos grandes estudios de cohortes a largo plazo sugieren que existe una asociación entre el trabajo rotatorio a turnos de noche y el riesgo de diabetes. Además, señalan, un larga duración del trabajo por turnos también se asocia con mayor ganancia de peso.

Y, aunque reconocen que se necesitan más ensayos para investigar más a fondo los mecanismos subyacentes de esta asociación, debido a que una gran proporción de la población activa está involucrada en algún tipo de trabajo nocturno permanente o a turnos nocturnos, el estudio **tiene una potencial importancia en términos de salud pública**. Porque, aseguran, el hecho de que los trabajadores del turno de noche, a turnos o de forma permanente, tengan un mayor riesgo de diabetes tipo 2, debería impulsar una investigación adicional sobre las estrategias de prevención en estos grupos.