



ROCIO RUZ

La falta de sueño favorece la diabetes

Los adolescentes que duermen menos presentan mayor resistencia a la insulina

Los adolescentes que duermen poco, no sólo perjudican su rendimiento escolar, sino que tienen más posibilidades de desarrollar diabetes en el futuro, según un estudio publicado en la revista «Sleep». Al parecer, con la falta de sueño aumenta la resistencia a la insulina, que a su vez puede favorecer el desarrollo de diabetes durante la vida adulta. El estudio ha sido realizado por investigadores del departamento de Psiquiatría de la Universidad de Pittsburgh y propone también una solución para evitarlo tan sencilla como dormir más: «Hemos encontrado que si los adolescentes que normalmente duermen

de media seis horas por noche, aumentarían en una hora el descanso nocturno, mejoraría su resistencia a la insulina en un 9%».

El estudio hizo un seguimiento de las horas de sueño y niveles de resistencia a la insulina en 245 estudiantes sanos. Una extracción de sangre en ayunas y un actígrafo colocado en la muñeca para medir las horas de sueño mostraron que la mayor resistencia a la insulina se asocia con menor duración del descanso nocturno, independiente de la raza, edad, género, circunferencia de la cintura o índice de masa corporal. Según el actígrafo los estudiantes dormían una media de 6,4 horas durante la semana, con una duración bastante menor en los días de escuela respecto a los fines de semana. Los autores concluyen que promover la salud metabólica en la adolescencia pasa por ampliar la duración del sueño, que en esta etapa debería estar en torno a las nueve horas, como media.