



► 27 Julio, 2015

Una sola noche sin dormir puede ocasionar alteraciones genéticas

La modificación de los relojes biológicos dispara el riesgo de enfermedad

REDACCIÓN / LA VOZ

Las noches en vela son menos inocuas para el cuerpo de lo que los trasnocchadores pudieran pensar. Un estudio realizado por científicos suecos demuestra que una sola noche sin dormir puede alterar los genes que controlan las células del reloj biológico, un trastorno serio que no se puede paliar con la simple ingestión de cafeína para aguantar la jornada siguiente.

Investigadores de la Universidad de Upsala y el Instituto Karolinska de Estocolmo estudiaron a quince hombres sanos que tuvieron que acudir al laboratorio en dos ocasiones distintas para sendas estancias de dos noches, según publicó ayer el *Daily Mail*. En una de las dos sesiones, durante la segunda de las noches los participantes durmieron las ocho horas preceptivas, mientras que en la otra sesión se mantuvieron despiertos con unos niveles de luz, comida y actividad estrictamente supervisados por los investigadores.

En ambas ocasiones, después de la segunda noche les fueron extraídas muestras de tejido de la grasa superficial del estómago y del músculo de los muslos, dos indicadores en la regulación metabólica y el control de los niveles de azúcar en sangre. También se les suministró una solución azucarada para medir la respuesta de la insulina.

Los análisis revelaron que después de una simple noche sin pa-



Un paciente es analizado en la unidad de sueño del Chuac de A Coruña. KOPA

sar por la cama la actividad y la regulación de los genes del reloj biológico se habían modificado, ocasionando cambios químicos en la molécula del ADN que regula cómo los genes se encienden o se apagan.

«Hasta donde sabemos, hemos sido los primeros en demostrar de forma directa que se pueden producir cambios epigenéticos (mecanismo que regula la actividad de los genes) tras la pérdida de sueño en humanos, pero también en estos importantes tejidos», aclaró el doctor Jo-

nathan Cedernaes, investigador de Upsala y principal autor del estudio, quien destaca la importancia de haber descubierto la rapidez con que se producen estas alteraciones corporales después de pasar una simple noche sin sueño.

No es el primer estudio que demuestra los múltiples efectos negativos de la pérdida de sueño, pero sí el primero que revela su inmediatez. No obstante, los científicos aclaran que no se ha probado por el momento la permanencia de estas alteracio-

nes. «Podría ocurrir que los cambios se restablezcan después de una o varias noches de dormir bien», matizó.

La alteración de los relojes biológicos que controlan los ritmos del organismo puede afectar a numerosas variables, desde cambios en la temperatura corporal y el apetito a modificaciones en la actividad cerebral.

La falta de sueño también ha sido vinculada en distintas ocasiones por diversos estudios a un mayor riesgo de padecer obesidad y diabetes tipo 2.