



**ENDOCRINOLOGÍA** DESENCADENARÍA EFECTOS PROFUNDOS EN LA REGULACIÓN METABÓLICA

## El acortamiento del sueño nocturno contribuye a inducir en algunas personas sanas resistencia a la insulina

■ Redacción

Un estudio aceptado para la publicación en *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism* ha mostrado que sólo una noche de sueño corto puede inducir la resistencia a la insulina. "El hecho de que el aumento del acortamiento de las horas de sueño en las sociedades occidentales y de la prevalencia de diabetes suceda al mismo tiempo podría no ser una

coincidencia", ha afirmado Esther Donga, del Centro Médico de la Universidad de Leiden, en Holanda, que ha coordinado el trabajo. "Nuestros hallazgos demuestran que una noche de sueño corto tiene efectos más profundos en la regulación metabólica de lo que se pensaba anteriormente".

Los investigadores han examinado a nueve sujetos sanos después de una noche

cuya duración del sueño fue normal (de aproximadamente ocho horas) y tras una noche de cuatro horas de sueño. La sensibilidad a la insulina de cada participante fue medida utilizando el método de la pinza euglucémica-hiperinsulinémica. Esta técnica emplea catéteres para llevar a cabo una infusión de glucosa e insulina en el torrente sanguíneo y determinar la sensibilidad a

la insulina mediante la medición de la cantidad de glucosa necesaria para compensar un nivel de la insulina elevado sin causar hipoglucemia.

Donga ha añadido que son necesarios más estudios para evaluar si las intervenciones dirigidas a mejorar la duración del sueño podrían ser beneficiosas en la estabilización de los niveles de glucosa en diabéticos.