



ESTABLECIDA ENTRE 7,5 Y 8,5 HORAS

Riesgo de DM2 en adolescentes obesos que no duermen la cantidad de horas necesarias

■ Redacción

Los adolescentes obesos que no duermen la cantidad de horas necesarias podrían sufrir alteraciones en la secreción de insulina y los niveles de glucosa en sangre. Así lo sugiere un estudio que se publica hoy en la edición electrónica de *Diabetes Care*.

Los investigadores, coordinados por Dorit Koren, endocrinóloga pediátrica del Hospital Infantil de Filadelfia, en Estados Unidos, comentan que el sueño nocturno saludable podría evitar el desarrollo de la diabetes tipo 2 en adolescentes con obesidad.

Los científicos analizaron a 62 pacientes de estas características con una media de edad de 14 años en el citado hospital. Al cabo de un día y medio, los adolescentes, que eran blancos, afro-americanos e hispanos, fueron sometidos a un análisis de su glucosa y a un estudio del sueño durante la noche. Además de medir el tiempo de sueño total, los científicos estudiaron "la arquitectura del sueño", analizando sus distintas fases, como el movimiento ocular rápido.

Según ha señalado Koren, "nuestro estudio ha hallado que para mantener estables los niveles de glucosa la cantidad óptima de sueño para los adolescentes sería de entre 7,5 y 8,5 horas por noche". Tanto el exceso como el defecto en las horas de sueño fueron asociados con niveles más elevados de glucosa. Mientras que las fases del sueño no fueron preditoras de los niveles de glucosa, la duración del sueño profundo se correlacionó con una secreción de insulina reducida.

Estudio de los patrones

"La reducción de la secreción de insulina puede dar lugar a los niveles de glucosa más altos que hallamos en los sujetos con insuficiencia de sueño", ha afirmado Koren. "Vamos a tratar de confirmar estos hallazgos con los estudios de los patrones de sueño en el domicilio en adolescentes obesos. Mientras tanto, nuestro trabajo refuerza la idea de que dormir lo suficiente en la adolescencia puede ayudar a proteger contra la diabetes de tipo 2".