

**PEOR CONTROL DEL AZÚCAR Y BAJO RENDIMIENTO ESCOLAR****La falta de sueño aumenta los problemas de salud en los diabéticos jóvenes**

MADRID, 2 Ene. (Portaltic/EP) –

Un nuevo estudio publicado en la revista 'Sleep' sugiere que los diabéticos jóvenes pueden tener dificultades para conseguir un buen sueño nocturno, lo que resulta en un peor control del azúcar en sangre, pobre rendimiento escolar y mala conducta.

"A pesar de adherirse a las recomendaciones para una buena salud de la diabetes juvenil, muchos jóvenes con diabetes tipo 1 tienen dificultades para controlar el nivel de azúcar en la sangre", afirma la doctora Michelle Perfect, investigadora principal del estudio, quien añade que "hemos observado que las anomalías en el sueño, tales como somnolencia diurna, el sueño ligero y la apnea, hacen que sea más difícil mantener un buen control de azúcar en la sangre".

El estudio realizó el seguimiento de la salud del sueño de 50 diabéticos tipo 1, con edades entre los 10 y los 16 años. Posteriormente, Perfect y sus colaboradores compararon estos datos con un grupo de control similar, observando entonces que los diabéticos jóvenes pasan más tiempo en la etapa de sueño ligero que los jóvenes que no tienen diabetes, lo que afecta al rendimiento escolar y aumenta los niveles de azúcar en la sangre.

"Los problemas del sueño se asociaron con peores notas, un rendimiento pobre en pruebas estandarizadas, una mala calidad de vida y anomalías en el comportamiento durante el día", explica Perfect.

Sin embargo, añade, "lo positivo es que el sueño es una conducta potencialmente modificable de la salud, por lo que estos niños podrían recibir ayuda de un profesional calificado para poder dormir mejor por la noche".

Perfect y sus colegas también observaron que casi un tercio de los jóvenes del estudio padecía apnea del sueño, independientemente de su peso. La apnea del sueño está asociada con la diabetes tipo 2, a menudo denominada diabetes del adulto.

Estos jóvenes participantes con apnea del sueño mostraron significativamente niveles de azúcar en la sangre más altos - el mismo patrón relacionado con los adultos.

sanitaria personalizada podría aparecer en los artículos que se seleccione.