



O.J.D.: 50858

E.G.M.: No hay datos

Tarifa: 620 €

Fecha: 12/04/2012

Sección: MEDICINA

Páginas: 12

ENDOCRINOLOGÍA

Más obesidad y diabetes por interrumpir el ritmo circadiano

■ Redacción

Un trabajo que se publica hoy en *Science Translational Medicine* refuerza el hallazgo de anteriores estudios de que dormir demasiado poco o en periodos que interrumpen la sincronía con el ritmo circadiano eleva el riesgo de obesidad y de diabetes tipo 2. Estas conclusiones abundan en otros ensayos observacionales donde se ha observado mayor prevalencia de las enfermedades metabólicas en los trabajadores de turnos nocturnos.

El autor principal de este último estudio, Orfeu Buxton, neurocientífico de la Facultad de Medicina de Harvard, en Boston, mantuvo a 21 participantes en un laboratorio bajo condiciones controladas durante casi seis semanas que simulaban alteraciones en el sueño y en los ritmos circadianos, al tiempo que seguían una dieta y nivel de actividad constantes. Durante tres semanas sólo tuvieron 5,6 horas de sueño por cada 24 horas, aunque los individuos experimentaban días circadianos de 28 horas; de esta forma se reproduce un estado similar a cuatro horas de *jet lag* acumulándose cada día.

Nivel prediabético

Los científicos constataron que la interrupción prolongada del sueño normal y de los ritmos circadianos afectaron a las células pancreáticas que secretan insulina, lo que resultaba en una acumulación de glucosa en sangre (en algunos casos a un nivel considerado prediabético). Los participantes también mostraron una caída en la tasa metabólica que podría traducirse en un aumento de peso anual de más de cuatro kilos. Los investigadores descubrieron que los efectos perjudiciales del experimento eran en gran parte reversibles después de nueve días de ajuste circadiano estable y de recuperación de sueño.

■ (*Science Transl Med*, 2012; 129: 129ra43).