

Dormir menos de 6 horas diarias aumenta el riesgo de diabetes tipo 2

Aunque la diabetes tipo 2, la forma más común de diabetes, aparece sobre todo en la mediana edad, está creciendo rápidamente su aparición en adolescentes y jóvenes adultos

Madrid (18-3-09).- Las personas que duermen menos de seis horas por la noche parecen tener un mayor riesgo de desarrollar alteración de la glucosa en ayunas, un trastorno que precede a la diabetes tipo 2, según un estudio de la Universidad de Búfalo en Nueva York (Estados Unidos). Los resultados de la investigación se han hecho públicos durante la reunión anual sobre Epidemiología y Prevención de la Enfermedad Cardiovascular de la Asociación Americana del Corazón que se celebra en Florida.

Los participantes en el estudio que dormían menos de seis horas de media durante la noche a lo largo de la semana, tras seis años de seguimiento, eran 4,5 veces más propensos a pasar de los niveles de azúcar en sangre normal a la alteración de la glucosa en ayunas en comparación con quienes dormían entre 6 y 8 horas.

Según explica Lisa Rafalson, directora del trabajo, "este estudio apoya la creciente evidencia de la asociación del sueño inadecuado con los efectos adversos para la salud. El sueño debería ser evaluado en instalaciones clínicas como parte de las revisiones realizadas a lo largo de la vida".

En el estudio participaron 1.455 personas entre las que se identificaron 91 casos de niveles de glucosa en sangre en ayunas de menos de 100 miligramos por decilitro (mg/dL) durante los exámenes iniciales de 1996 que habían subido a niveles de entre 100 y 125 mg/dL en los análisis de seguimiento de 2003.

Cada una de estas 91 personas fueron asociadas con tres personas control de un grupo de 273 cuyos niveles de glucosa estaban por debajo de 100 mg/dL en los registros iniciales y los de seguimiento. Después, los investigadores también adaptaron los grupos según el sexo, raza y año de inclusión en el estudio. Por último los dividieron según la duración de su sueño en tres grupos según durmieran menos de seis horas, más de ocho horas o entre seis y ocho horas.

Después de tener en cuenta aspectos como la edad, el índice de masa corporal, las concentraciones de insulina y glucosa, la tasa cardiaca, la hipertensión, los antecedentes de diabetes y los síntomas de depresión, los investigadores descubrieron un mayor riesgo de desarrollar alteraciones de la glucosa en ayunas entre aquellos que menos dormían en comparación con los que dormían entre 6 y 8 horas.