



La apnea se asocia a una mayor ingesta de hidratos de carbono en diabéticos tipo 2

M. E. La apnea obstructiva del sueño es un factor de riesgo para los diabéticos tipo 2, ya que parece estar relacionada con el antojo de hidratos de carbono en ellos, complicando el pronóstico de su afección.

Así se desprende de un estudio de la Asociación Americana de Diabetes, publicado en el último número de la revista *Sleep*, en 55 pacientes, de los cuales más de la mitad eran diabéticos. En estos últimos, la prevalencia de apnea fue del 82 por ciento, además de tener el doble de riesgo de consumir imperiosamente hidra-

tos. Curiosamente, entre los pacientes que no eran diabéticos, pero sí tenían apnea los resultados mostraron que eran hasta dos veces más propensos a tener una necesidad imperante de hidratos.

De algún modo, "la apnea

► **Supone el doble de riesgo de tener una necesidad imperiosa de alimentos ricos en glucosa**

del sueño aumenta la resistencia periférica a la insulina y la sensación de falta de glucosa hace que la gente aumente las ganas de consumir hidratos de carbono", explica Francisco J. Puertas, presidente de la Sociedad Española del Sueño.

Estudios anteriores han demostrado que "la privación del sueño puede conducir a cambios en las hormonas que regulan el apetito y el hambre (ver CF del 28-II-2011); ahora se añade que la privación de sueño también afecta a la glucosa", añade Javier Segarra, de la Clínica Estivill.