

Cuantas menos horas se duermen, más problemas de peso se tienen



Dormir al menos ocho horas ayuda a conseguir el peso adecuado. (Corbis

El Confidencial 15/12/2011

Los beneficios de dormir ocho horas han sido tan publicitados como las consecuencias negativas de la falta de sueño. Sin embargo pocas veces se ha hablado de que, además, descansar el tiempo adecuado es fundamental para alcanzar y mantener el peso ideal, según explican expertos de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) y la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO).

Entre otros factores porque la falta de sueño conlleva un aumento de todas las hormonas que incitan al apetito y provoca la ingesta precisamente de alimentos ricos en grasa y azúcares, lo que repercute en un incremento del peso corporal. **Dormir poco nos hace comer más y peor**, simplemente.

Sin embargo, una sola hora de diferencia en la duración del sueño puede marcar la diferencia y poner en marcha mecanismos fisiológicos que ayudan a mantener el peso. Esto tiene que ver con dos hormonas, la leptina (que inhibe la sensación de hambre) y la ghrelina (que estimula el apetito) que se modifican según varían las horas de sueño. Cuanto menos se duerme, más disminuye la concentración de leptina, y más aumentan las de ghrelina.

"En la última década se ha puesto en evidencia la existencia de una estrecha correlación entre dormir pocas horas y un mayor riesgo de ser obeso. Es por ello que para prevenir el desarrollo de obesidad en nuestra sociedad, así como para intentar que las personas obesas pierdan peso, junto a los obligados cambios del estilo de vida (alimentación y ejercicio), es necesario dormir al menos 7 u 8 horas diarias", aseguraba el doctor **Javier Salvador**, presidente de la SEEN, el pasado miércoles en la presentación de estas conclusiones.

Por su parte, el coordinador del Grupo de Trabajo de Obesidad de la SEEN, el doctor **Albert Lecube**, desaconsejaba dormir menos de 7 horas, y afirmaba que se ha comprobado que aumentar las horas de sueño de 6 o menos hasta 7 u 8 horas, durante un periodo de 6 años, se acompaña de un menor aumento del índice de masa corporal y de una menor acumulación de grasa corporal.

También en los pequeños

Los expertos destacaron la relación entre las horas de sueño y la presencia de obesidad en niños. "Se ha constatado que los niños obesos duermen menos que aquellos niños que tienen normopeso", explicaba el presidente de la SEEDO, **Felipe Casanueva**.

"En España, los niños duermen una media de menos de ocho horas al día, algo insuficiente y que, además, provoca otros hábitos perjudiciales con repercusión negativa en el incremento del peso corporal, como no desayunar", advertía Casanueva, haciendo hincapié en el gran problema que supone la obesidad infantil, "dado que un alto porcentaje de niños obesos mantiene este trastorno cuando son adultos".

Actualmente, añadía Lecube, "se considera que en los niños, **dormir cinco o menos horas casi duplica el riesgo de ser un adulto obeso**". De hecho existen estudios que apuntan que los niños que más duermen durante sus primeros once años de vida tienen menor riesgo de ser obesos en la edad adulta, independientemente del sexo, las horas que pasan viendo la televisión, la situación socioeconómica de los padres, o la actividad física que realicen.

El sueño, mucho y bueno

En relación a los adultos, los expertos señalan que ocurre lo mismo. En gente mayor se ha observado que tanto el índice de masa corporal como el perímetro de cintura son significativamente mayores entre aquellos que duermen menos de cinco horas. En concreto, dormir poco se asocia con un aumento del perímetro de la cintura de 6,7 centímetros para los hombres y de 5,4 centímetros para las mujeres.

Junto a las horas de sueño, Casanueva añadió que también cuenta la calidad del descanso, lo cual no es tan sencillo en un país como España que "sufrir una de las mayores contaminaciones lumínicas y de ruido del mundo, lo que también incide en el aumento del peso".

Por otra parte, recordó que **la relación entre sueño y obesidad es bidireccional**, ya que "la obesidad es el principal factor de riesgo para desarrollar alteraciones respiratorias y apneas durante el sueño y producir una mayor somnolencia diurna".

Además, la falta de descanso puede llegar a afectar a la salud de otras formas, ya que se asocia con un riesgo dos veces mayor de lo normal de desarrollar una diabetes, y con una mayor prevalencia de hipertensión arterial. Aún así, **lo más peligroso de la falta de sueño es la hipersomnia diurna y el riesgo de accidentes**.