



Menos horas de sueño, más riesgo de engordar

Dieta y ejercicio no son los únicos factores por considerar a la hora de controlar su peso.

Nuevos estudios están esclareciendo las razones por las que la gente come de más y alimentos menos saludables cuando no duerme lo suficiente, lo que aumenta su riesgo de aumentar de peso.

Por ejemplo, en desarrollo de una investigación de la Universidad de Chicago, publicada a principios de marzo en la revista 'Sleep', se encontró que 14 personas que fueron privadas de sueño consumieron cerca de 1.000 calorías en aperitivos, temprano en la noche, en comparación con 600 calorías cuando tuvieron una noche completa de sueño. Y cuando no durmieron, comieron el doble de grasa (las calorías consumidas en un bufet de almuerzo fueron las mismas).

La conclusión fue que cuando se les privó de dormir, los individuos tuvieron una mayor activación del sistema endocannabinoide, que está involucrado en la recompensa y el placer incitado por la comida, dijo Erin Hanlon, autora principal del estudio e investigadora asociada del Centro de Metabolismo del Sueño y Salud de la Universidad de Chicago.

El sistema endocannabinoide, compuesto por lípidos del organismo que pueden medirse en la sangre, se activa también cuando se fuma marihuana y se cree que es la fuente de los súbitos deseos de comer que genera el consumo de esta droga.

Las personas analizadas pasaron cuatro noches de 8,5 horas de sueño y cuatro noches de 4,5 horas. Sus niveles promedio de la endocannabinoide 2-AG fueron los mismos a lo largo de las 24 horas siguientes a ambos periodos de sueño, pero los niveles máximos fueron más altos de lo normal y se produjeron más tarde en el día en el estado de sueño más corto. "Ellos reportaron sentir más hambre y tener un mayor deseo de comer, lo que corresponde a la misma hora del día en el que vemos este incremento en los niveles de endocannabinoides", dijo Hanlon. Y agregó: "No creemos que el sistema endocannabinoide y la activación del mismo sean el único factor que contribuye a comer en exceso después de una restricción del sueño. Pero podría ser un factor contribuyente".



Sala de Prensa

Estudios previos han encontrado que la falta de sueño conduce a la disminución de la hormona leptina, responsable de inhibir el hambre, y al aumento de la grelina, que lo induce, dijo Frank Scheer, director del programa de cronobiología médica del Hospital Brigham and Women de Boston. Aunque las investigaciones han hallado que estar despierto más tiempo conduce a un aumento del gasto energético y a la necesidad de un mayor consumo de alimentos, el exceso de comida que por lo general consumen las personas que están privadas de sueño supera los aumentos en el gasto de energía, lo que resulta en el aumento de peso, según Scheer.

Así mismo, el experto añadió que por ahora se desconoce si las personas que están privadas de sueño ganarían peso, incluso si comen la misma comida que cuando estaban recibiendo el sueño de una noche completa.

Por otra parte, Andrea Spaeth, una académica con posdoctorado en la Escuela de Medicina de Perelman, de la Universidad de Pensilvania, publicó un estudio el año pasado en la revista 'Obesity', donde ella y sus colegas descubrieron que la tasa metabólica en reposo fue menor en los individuos la mañana después de cinco noches de restricción del sueño comparada después de una noche de sueño normal. "Al día siguiente, usted está quemando menos calorías en reposo de lo que lo haría si no hubiera perdido sueño", aseguró, cuantificando el cambio en cerca de 42 calorías menos. "Al pasar el tiempo –añadió–, esto se podría acumular".

Eve Van Cauter, directora del Centro del Sueño, Metabolismo y Salud de la Universidad de Chicago y autora principal de la investigación, señaló que este demostró que los niveles circulantes de 2-AG varían enormemente durante todo el día, con niveles muy bajos durante la noche y un incremento brusco entre la mañana y la tarde, un efecto que se prolonga y se refuerza al restringir el sueño.

"Esta estimulación del sistema endocannabinoide puede explicar por qué las personas que tienen el sueño restringido tienden a comer más 'snacks' en lugar de platos más grandes", dijo, y agregó: "Simplemente comen lo que sea que tengan a mano".

Su investigación halló que las personas que se encuentran privadas de sueño sienten un fuerte antojo de comidas saladas, seguido por alimentos dulces y ricos en almidón.

Otra cuestión sin explorar es cómo la calidad del sueño afecta el consumo de alimentos. Los estudios han encontrado que cuando las personas obtienen menos sueño profundo o



Sala de Prensa

de ondas lentas, su tolerancia a la glucosa disminuye, lo que aumenta el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

Antes de que nutricionistas y médicos puedan comenzar a incorporar las recomendaciones sobre este estudio a los programas de pérdida de peso, según algunos investigadores, otro estudio controlado y aleatorio tendría que demostrar que alargar el sueño ayuda a conducir a la pérdida de peso.

Investigadores de Universidad de Chicago están analizando si extender el sueño por 1,5 horas al día en adultos con sobrepeso conducirá a perder peso, dijo Esra Tasali, profesor asociado de medicina en la Universidad de Chicago e investigador principal del caso.

Los científicos están midiendo el sueño de las personas que normalmente duermen 6,5 horas o menos por noche y les han pedido que duerman 7,5 a 8 horas, la cantidad recomendada por los profesionales del sueño. Los participantes reciben dispositivos para llevar a casa, los cuales graban sus patrones de sueño y el gasto de energía (los investigadores están actualmente reclutando hasta 80 personas con sobrepeso para el estudio, de cinco años).

Marie-Pierre St-Onge, profesora asistente del Medical Center de la Universidad de Columbia, ha realizado estudios de neuroimagen en 27 personas que comparan sus respuestas neuronales a las imágenes de alimentos cuando han restringido sus horas de sueño a cuando consiguen dormir una noche completa.

El experimento halló que cuando se restringe el sueño las personas tienen una mayor respuesta neural en las regiones del cerebro que tienen que ver con los centros de recompensa. Los resultados, publicados en 'American Journal of Clinical Nutrition' en el 2012, encajan bien con el estudio reciente endocannabinoide, sostuvo.

La comida influye en dormir bien

Estudios recientes también encontraron que lo que comemos puede afectar la calidad del sueño. Cuando se permite a las personas comer lo que quieran, los que consumieron más fibra tenían más sueño de ondas lentas, mientras que los que tienen un mayor consumo de grasa saturada tenían menos sueño de ondas lentas. Además, un mayor consumo de azúcar se asoció con mayor posibilidad de despertar en mitad de la noche. Los hallazgos fueron publicados en enero en la revista 'Journal of Clinical Sleep Medicine'.



Universidad del Valle

Facultad de Salud - Grupo de Comunicaciones



sala de
Prensa

SUMATHI REDDY

The Wall Street Journal Americas

Diario El Tiempo. 01 de Abril de 2016, Página 10.