

Un estudio halla que los jóvenes diabéticos que duermen mal tienen más problemas de salud y de comportamiento, tales como peor control de los niveles de glucosa y peor rendimiento escolar.

El estudio se ha realizado en la Universidad de Arizona, con 50 jóvenes de 10 a 16 años diagnosticados de diabetes Tipo 1 comparando los datos con los de otro grupo similar de jóvenes sanos.

La investigadora principal Michelle Perfect y sus colegas encontraron que los jóvenes diabéticos dormían mucho más tiempo en una fase de sueño ligera, N2, y esta circunstancia se correlacionaba con niveles más altos de glucosa, peor calidad de sueño, somnolencia diurna, anomalías en la conducta diurna, calidad de vida reducida, peores resultados académicos y depresión. Además un tercio de los jóvenes estudiados presentaban un síndrome de apneas en sueño, independientemente de su peso. Los que tenían apnea del sueño también tenían niveles de glucemia mucho más elevados.

A pesar de cumplir con las recomendaciones sanitarias para un mejor control de la diabetes muchos jóvenes con diabetes Tipo 1 tienen dificultad en controlar sus niveles de glucosa que según este estudio, podría deberse a las alteraciones del sueño.

Estos investigadores sugieren que el sueño de estos jóvenes es un factor a tener en cuenta y que puede ser necesario la intervención de profesionales del sueño para que duerman mejor.

http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/news/fullstory_120384.html

target="_blank">http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/news/fullstory_120384.html

Michelle M. Perfect, Priti G. Patel, Roxanne E. Scott, Mark D. Wheeler, Chetanbabu Patel, Kurt Griffin, Seth T. Sorensen, James L. Goodwin, Stuart F. Quan. Sleep, Glucose, and Daytime Functioning in Youth with Type 1 Diabetes"; Sleep 2012; 35(1); DOI:

10.5665/sleep.1590.