

## El aumento de peso inducido por dieta alta en grasa disminuye la calidad de sue

Escrito por Administrator

---

Este estudio presentado en la Reunión Anual de la Sociedad para el Estudio de la Conducta Alimentaria, del 10-14 de Julio en Zurich, considera que la exposición prolongada a una dieta alta en grasas reduce la calidad del sueño en ratas.

Los investigadores midieron durante 24 horas los estados de sueño y vigilia en ratas tras la ingestión de una dieta alta en grasas durante 8 semanas. En comparación con las ratas que consumieron una comida de laboratorio estándar, las ratas con dieta alta en grasa dormían más pero el sueño estaba fragmentado. El tiempo de reposo mayor de las ratas con dieta alta en grasa se produjo principalmente durante la fase activa de la jornada, que se asemeja a la somnolencia diurna excesiva observada en humanos obesos.

Según la autora principal, Catherine Kotz, en un estudio anterior en animales observaron un vínculo entre sueño de buena calidad, resistencia a la ganancia de peso y aumento de la sensibilidad de la orexina, un químico cerebral importante en la estabilización de los estados de dormido y despierto. Los actuales estudios muestran que en ratas, después de una ganancia de peso inducida por dieta de alto contenido en grasa, la calidad del sueño es pobre y se reduce la sensibilidad de la orexina.

Estos estudios señalan el impacto de la ganancia de peso en la calidad del sueño y un mecanismo potencial del cerebro por el cual estas dietas y el consiguiente aumento de peso inducen cambios en el sueño.

[http://www.sciencedaily.com/releases/2012/07/120710093804.htm?utm\\_source=feedburner&utm\\_medium=feed&utm\\_campaign=Feed%3A+sciencedaily+%28ScienceDaily%3A+Latest+Science+News%29](http://www.sciencedaily.com/releases/2012/07/120710093804.htm?utm_source=feedburner&utm_medium=feed&utm_campaign=Feed%3A+sciencedaily+%28ScienceDaily%3A+Latest+Science+News%29)

[http://www.sciencedaily.com/releases/2012/07/120710093804.htm?utm\\_source=feedburner&utm\\_medium=feed&utm\\_campaign=Feed%3A+sciencedaily+%28ScienceDaily%3A+Latest+Science+News%29](http://www.sciencedaily.com/releases/2012/07/120710093804.htm?utm_source=feedburner&utm_medium=feed&utm_campaign=Feed%3A+sciencedaily+%28ScienceDaily%3A+Latest+Science+News%29)

**Society for the Study of Ingestive Behavior (2012, July 10). Weight gain induced by high-fat diet increases active-period sleep and sleep fragmentation. Appetite. Volume 59, Supplement 1, Pages e1-e62 (July 2012)**