

El estudio presentado en la Reunión Anual de la Sociedad para el Estudio de la Conducta Alimentaria (10-14 de Julio en Zurich) sugiere que el sueño afecta al control de peso corporal y que la pérdida de sueño tiene consecuencias no sólo en cuantas calorías consumimos, sino también en la cantidad de energía que quemamos.

En los últimos años un número creciente de estudios epidemiológicos ha encontrado una relación entre las horas que dormimos y la obesidad, así como la diabetes tipo 2, sugiriendo que un sueño insuficiente aumenta el riesgo de ganar peso y desarrollar diabetes.

Investigadores de las universidades de Tübingen y Lübeck en Alemania y de la Universidad de Uppsala en Suecia, han estudiado el efecto de la privación de sueño de corta duración sobre el hambre, así como sobre la actividad física y la energía utilizada por el cuerpo.

La privación de sueño aumentó el hambre que los participantes sentían y también la cantidad en su sangre de ghrelina, hormona que hace que experimentemos hambre. De hecho, cuanto menor era el número de horas que habían dormido más hambre sentían. Después de sólo una noche de sueño perturbado, los voluntarios se movían menos. Además, el permanecer despierto por una noche completa redujo la cantidad de energía utilizada por el cuerpo cuando descansaban.

Todavía queda mucho camino que recorrer antes de que el sueño pueda ser utilizado como tratamiento de la obesidad y la diabetes, si bien los resultados de la investigación disponible claramente apoyan la idea de que el sueño interviene en el equilibrio entre la cantidad de calorías que ingerimos y la cantidad que usamos a través de la actividad y el metabolismo.

<http://www.sciencedaily.com/releases/2012/07/120710093929.htm>

Society for the Study of Ingestive Behavior (2012, July 10). Should we sleep more to lose weight?. Appetite. Volume 59, Supplement 1, Pages e1-e62 (July 2012)