

Comprobaron que la toma de etanol altera la actividad del sistema nervioso autónomo, es decir, disminuye la actividad del sistema parasimpático, responsable del descanso y la digestión entre otros, activa la del simpático, responsable de la alerta, y altera la estructura del sueño, en proporción directa a la cantidad de alcohol consumida. La toma de altas dosis de alcohol afecta al sueño; al inicio se tarda menos tiempo en quedarse dormido, aumenta ligeramente la proporción de sueño lento y suprime la fase REM, pero en la segunda mitad de la noche, en relación con la supresión de la actividad del sistema parasimpático, se producen más despertares y se dificulta la sensación de haber tenido un sueño reparador. Este estudio evalúa los efectos de una sola toma de alcohol y muestra repercusiones negativas sobre la salud. La supresión crónica de la actividad parasimpática producida por la toma continuada de alcohol puede tener consecuencias negativas de mayor importancia.

<p><a

href="http://0-onlinelibrary.wiley.com/fama.us.es/doi/10.1111/j.1530-0277.2011.01558.x/pdf" target="\_blank">http://0-onlinelibrary.wiley.com/fama.us.es/doi/10.1111/j.1530-0277.2011.01558.x/pdf</a></p> <p><a

href="http://www.womenshealth.gov/espanol/noticias/titulares/655937.cfm"

target="\_blank">http://www.womenshealth.gov/espanol/noticias/titulares/655937.cfm</a></p>

<p><em>Sagawa Y, Kondo Hi, Matsubuchi N, Takemura T, Kanayama H, Kaneko Y, Kanbayashi T, Hishikawa Y, and Shimizu T. Alcohol has a Dose-Related Effect on parasympathetic Nerve Activity During Sleep. Alcoholism: Clinical & Experimental Research. News Release, Aug. 15, 2011</em></p> <p></p>