

Los datos del estudio relacionan el número de horas de sueño y el tiempo de sueño en fase N3, sueño profundo, con niveles más bajos de secreción de insulina. Los niveles bajos de secreción de insulina conducen a tener niveles más altos de glucosa. Todo lo referido conduce a pensar que dormir un número adecuado de horas de sueño durante la adolescencia protege de padecer diabetes tipo 2.

<http://www.chop.edu/news/sleeping-longer-may-reduce-diabetes-risk-in-obese-teens.html>

<http://www.chop.edu/news/sleeping-longer-may-reduce-diabetes-risk-in-obese-teens.html> Koren D, Levitt Katz LE, Brar PC, Gallagher PR, Berkowitz RI, Brooks LJ. Sleep Architecture and Glucose and Insulin Homeostasis in Obese Adolescents. Diabetes Care. 2011 Sep 20. [Epub ahead of print]

<http://care.diabetesjournals.org/content/early/2011/09/19/dc11-1093.abstr> </div>