

Cada sujeto necesita un número determinado de horas de sueño. La duración del sueño se ve influenciada por diversos factores como son: la estación del año, el género y la edad, también el cronotipo, es decir si somos como las alondras, nos acostamos y levantamos temprano, o somos como los búhos, estamos despiertos a altas horas de la noche.

Un grupo internacional de investigadores, liderados por los cronobiólogos Profesor Till Roenneberg y Dra. Allebrand han identificado este primer factor genético que tiene un importante efecto en la duración del sueño.

En el estudio han intervenido más de 4.000 sujetos de 7 países europeos. El análisis de los datos genéticos y de los hábitos de sueño ha permitido concluir que aquellas personas que tienen dos copias de una variante común del gen ABCC9 generalmente duermen significativamente menos horas que las personas que tienen dos copias de otra variante.

<http://medicalxpress.com/news/2011-11-abcc9-genetic-factor.html>

target="_blank"><http://medicalxpress.com/news/2011-11-abcc9-genetic-factor.html>

Allebrandt K V et.al. A KATP channel gene effect on sleep duration: from genome wide association studies to function in Drosophila. Molecular Psychiatry online, 22. November 2011, Doi: 10.1038/mp.2011.142