

Un estudio realizado en la Universidad de Upsala, Suecia, muestra que una región específica del cerebro que contribuye a que una persona tenga sensación de apetito, se activa con la falta de sueño. Esto implica que a largo plazo una persona con malos hábitos de sueño está en riesgo de ganar peso.

Los investigadores, que provienen de distintas universidades europeas, han estudiado sistemáticamente, a través de resonancia Magnética Funcional, las regiones del cerebro, implicadas en la sensación de apetito, que son afectadas por la pérdida de sueño.

Tras una noche sin dormir los participantes del estudio mostraron un alto nivel de activación de una zona del cerebro que se relaciona con las ganas de comer.

<http://www.medicalnewstoday.com/releases/240499.php> Benedict C, Brooks S J, O'Daly O G, Alm M S, Morell A, Berg K, Gingnell M, Schultes B, Hallschmid M, Broman J-E, Larsson E-M, and Schiöth H B. Acute sleep deprivation enhances the brain's response to hedonic food stimuli: an fMRI study. Journal of Clinical Endocrinol Metab,in press. JCEM jc.2011-2759; doi:10.1210/jc.2011-2759