

Un estudio, realizado en la Facultad de Medicina de la Universidad de San Luis y que será presentado en el Congreso de la Academia Americana de Neurología en Abril, indica que el número de horas que duerme una persona puede afectar más tarde a su memoria y al riesgo de padecer la enfermedad de Alzheimer.

Los autores han analizado los patrones de sueño de 100 pacientes de 45 a 80 años que no mostraban signos de demencia. De ellos el 50% tenían enfermos de Alzheimer en la familia y el otro 50% no. El estudio reveló que el 25 % de los sujetos estudiados tenían placas amiloides que predicen la presencia de una enfermedad de Alzheimer en el futuro y se hallan años antes de realizar el diagnóstico de la enfermedad.

Los investigadores estudiaron los patrones de sueño durante dos semanas de los participantes. De media, dormían 6,5 horas a pesar de estar 8 horas en la cama, debido a distintas interrupciones en la noche. Observaron que aquellos que durmieron bien el 85% del tiempo que estuvieron en la cama tenían hasta 5 veces menos posibilidades de padecer Alzheimer que aquellas que pasaban el 85% del tiempo dando vueltas.

Dr Ju investigador principal, concluye que estos hallazgos no determinan una relación causa-efecto, no se sabe si un sueño fragmentado conduce a las placas amiloides o si los estadios tempranos de la enfermedad de Alzheimer conduce a cambios en el sueño.

<http://ceklit.com/2012/02/alzheimers-long-sleep-will-reduce-the-risk/>