

Un estudio realizado entre 155.877 norteamericanos sugiere que la edad no es un factor que empeore el sueño. Al contrario, parece que con la edad la calidad subjetiva de sueño aumenta, siendo los mayores de 80 años las personas que menos se quejan de su sueño.

Los participantes respondieron, a través de entrevistas telefónicas, a cuestionarios sobre alteraciones del sueño y cansancio diurno. Problemas de salud y depresión se asociaban a sueño de escasa calidad y las mujeres referían más alteraciones de sueño y cansancio que los hombres.

A excepción de un aumento en las alteraciones de sueño en la edad media, más acusado entre las mujeres, la calidad de sueño mejoraba con la edad, según refirieron los entrevistados.

Grandner, investigador principal, de la Facultad de Medicina de Perlman de la Universidad de Pensilvania refiere que, según este estudio, no debemos pensar que dormir mal es un proceso natural relacionado con el envejecimiento y que los ancianos que duermen mal deben buscar consejo médico.

<http://www.health24.com/news/Sleep/1-1249,73038.asp>

Grandner MA; Martin JL; Patel NP; Jackson NJ; Gehrman PR; Pien G; Perlis ML; Xie D; Sha D; Weaver T; Gooneratne NS. Age and sleep disturbances among American men and women: data from the U.S. behavioral risk factor surveillance system. SLEEP 2012;35(3):395-406.