

En la Sesiones Cientificas Anuales de la American Heart Association's Epidemiology and Prevention | Nutrition, Physical Activity and Metabolism" celebrada en San Diego, el Dr Langer se1 que la obesidad significa mayor vulnerabilidad, posiblemente por la interacci3n con las apneas del sue3o.

El estudio realizado entre 40.000 individuos mostr3 que si toman medicaci3n para dormir, la obesidad se asocia a mayor riesgo de muerte y los hombres doblan el riesgo de muerte de las mujeres.

El estudio incluy3 10.531 personas a las que le prescribieron medicaci3n para dormir por espacio de 2,5 a3s por t3mino medio y 23.674 participantes controles a los que no se les prescribi3 ese tipo de medicaci3n procedentes de las consultas realizadas entre Enero de 2002 y Septiembre de 2006 en el sistema de salud del Noreste de los Estados Unidos.

Los investigadores apoyan el uso de terapia cognitiva y t3nicas de relajaci3n para ense3r a las personas que padecen insomnio a dormir mejor.

<http://psychcentral.com/news/2012/03/19/risk-of-death-higher-among-obese-taking-sleeping-pills/36184.html>