

El estudio dirigido por la Dra Van Cauter, de la Universidad de Chicago, realizado en una muestra reducida de 10 varones con una edad media de 24 años concluye que los niveles diurnos de testosterona disminuyeron significativamente entre un 10% y un 15% en estos jóvenes voluntarios que durante una semana durmieron 5 horas cada noche. Esta reducción de testosterona es la misma que se produce tras un envejecimiento de 10-15 años.

La testosterona juega un papel fundamental en el comportamiento sexual y la reproducción de los varones pero también es importante para determinar la masa muscular y la fuerza, la adiposidad y la densidad ósea, además de la vitalidad y el bienestar.

A medida que avanza la investigación en sueño hay más evidencias de que la escasa duración del sueño nocturno y la mala calidad del mismo pueden alterar los sistemas endocrino y hormonal.

<http://mx.noticias.yahoo.com/lack-sleep-kills-young-mens-sex-lives-071250248.html>

Rachel Leproult, Eve Van Cauter. Effect of 1 Week of Sleep Restriction on Testosterone Levels in Young Healthy Men . JAMA. 2011; 305(21):2173-2174.