

DORMIR POCO ENGORDA

- *El sueño regula el metabolismo, memoria y estado de ánimo*
- *Descansar bien es clave para prevenir el sobrepeso y enfermedades metabólicas*

Sandra Delgado

Dormir no es un lujo o una pausa improductiva, sino un proceso biológico complejo. Si el tiempo que le dedicamos se fragmenta o acorta con frecuencia, puede haber impactos en el ánimo, vigor, apetito y masa corporal, así como un incremento en el riesgo de enfermedades crónicas.

Desde la Facultad de Medicina de la UNAM, el responsable de la Clínica de Trastornos del Sueño, Rafael Santana Miranda, lo resume así: “Descansar es esencial para el funcionamiento de nuestro organismo, pues durante la noche se activan mecanismos que controlan la liberación hormonal, el manejo de la glucosa, la reparación de tejidos y la regulación de procesos cognitivos esenciales para la memoria y el aprendizaje”.

En contraste, no dormir lo suficiente favorece subir de peso. Al respecto, Mariana Isabel Valdés Moreno, jefa de la carrera de Nutriología en la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, explica que “si el sueño es poco o de mala calidad, la grelina (hormona que estimula el hambre) aumenta su concentración, mientras que la leptina (encargada de frenar el apetito) disminuye. El resultado de romper este equilibrio es: más ganas de comer y menos sensación de saciedad”, afirma la académica.

Pero estas hormonas no son las únicas afectadas. También se han observado alteraciones en la adiponectina y otras moléculas relacionadas con el metabolismo. A ello se suma el impacto sobre la regulación de la glucosa. “El organismo tiene controles centrales y periféricos para mantener los niveles de azúcar en sangre estables. Dormir en horarios irregulares trastoca ese delicado sistema”, expone Rafael Santana.

El problema no es sólo cuánto se duerme, sino en qué horario. El cuerpo está regido por ritmos circadianos sincronizados por la luz y la exposición nocturna a pantallas provoca variaciones en ellos y en la liberación hormonal. “La señal más importante para modificarlos es lumínica”.

Más horas despiertos, más oportunidades para comer

Dormir poco no sólo altera las hormonas, también amplía el tiempo de vigilia, y más horas despiertos significan más oportunidades para la ingesta. Además, cuando una persona está cansada, suele buscar una fuente de energía rápida, casi siempre alimentos ricos en azúcares simples o carbohidratos refinados, acota Mariana Isabel Valdés Moreno.

“El cerebro, cuyo principal combustible es la glucosa, exige respuestas inmediatas. Estudios en humanos han mostrado que, ante la restricción de sueño, se activan áreas cerebrales relacionadas con las ganas de comer y ello nos hace despertar con hambre”, añade Rafael Santana.

Todo esto da pie a un círculo vicioso: a menos sueño, más apetito y un mayor consumo de alimentos densos en energía, lo cual deriva en aumento de peso, riesgo elevado de trastornos metabólicos y, en algunos casos, problemas respiratorios que fragmentan aún más el descanso.

El sueño también regula crecimiento, memoria y ánimo

“En la infancia y adolescencia, el impacto puede ser mayor. La hormona del crecimiento se libera principalmente durante el sueño profundo y, si éste se reduce, también lo hace dicha liberación. Sin embargo, los efectos no se limitan a edades tempranas: en cualquier etapa de la vida, la arquitectura del dormir influye en procesos como la memoria, la creatividad y la regulación emocional”, subraya Rafael Santana.

Asimismo, la fragmentación del sueño (como la que provocan los trastornos respiratorios nocturnos) impide que se alcancen las fases reparadoras. El resultado es una sensación de descanso no reparador, incluso después de pasar varias horas en cama.

En adultos, la falta de descanso suele manifestarse como somnolencia, irritabilidad o bajo rendimiento, mientras que, en las infancias, en forma de hiperactividad o dificultad para concentrarse. “Si buscamos los síntomas del adulto en infantes, no daremos con el diagnóstico”, plantea.

Dormir bien, parte de un estilo de vida saludable

Durante años, la conversación acerca del sobrepeso y obesidad se ha centrado casi exclusivamente en la dieta y el ejercicio. Hoy, la evidencia apunta a que el descanso tiene el mismo nivel de importancia.

Mariana Valdés insiste en que los estilos de vida saludables incluyen alimentación equilibrada, actividad física, consumo de agua natural y descanso suficiente y de calidad. “Necesitamos dormir en beneficio de nuestra salud en todos los sentidos: mental, física, emocional”.

Las recomendaciones generales varían según la edad: los recién nacidos pueden hacerlo entre 16 y 18 horas; las infancias, de 10 a 12; los y las adolescentes, entre nueve y 10, y las personas adultas entre siete y ocho horas. Pero más allá de los números, los especialistas coinciden en que el descanso no debe verse como tiempo perdido.

Dormir es esencial para el organismo. En una sociedad que normaliza el desvelo, el consumo de estimulantes y las jornadas extendidas, recuperar el sueño es una de las estrategias más sencillas (y olvidadas) para mejorar la salud metabólica y hormonal, concluye Santana Miranda.

—o0o—

