

Nuevo estudio vincula sueño irregular con mayor riesgo de diabetes tipo 2

El Ciudadano · 24 de julio de 2024

Los hallazgos muestran que tanto la falta de sueño se asocian con un mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2



Un estudio reciente destacó la conexión entre los **patrones de sueño** y el **riesgo de diabetes tipo 2**. Investigadores de la **Universidad de Vanderbilt** analizaron los hábitos de sueño de más de 36 mil adultos en el sureste de **Estados Unidos**.

También puedes leer: Día Mundial del Cerebro: riesgos y consejos para su cuidado

Los hallazgos muestran que tanto la **falta de sueño** como el **exceso de este** se asocian con un **mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2**. Los patrones de sueño que fluctúan considerablemente reflejan el mayor riesgo.

El estudio, publicado en la revista **Diabetologia**, evaluó los patrones de sueño a lo largo del tiempo, en lugar de observar solo un momento puntual. Los participantes, de los cuales el 62% eran personas afrodescendientes, reportaron sus horarios de sueño al inicio del estudio y durante un seguimiento promedio de cinco años. **La falta de sueño se definió como menos de siete horas o más de nueve horas por noche.**

La investigación encontró que **los participantes con cambios extremos en sus patrones de sueño tenían el mayor riesgo de diabetes tipo 2**. Las personas que experimentaron una transición de dormir

muy poco a **dormir demasiado tenían un riesgo 51% mayor de desarrollar la enfermedad**, en comparación con aquellos con patrones de sueño constantes. Un riesgo también elevado, **del 45%, se observó en quienes pasaron de dormir demasiado a dormir muy poco.**

Los investigadores destacan la importancia de **mantener un patrón de sueño regular** para reducir el riesgo de afecciones **cardiometabólicas**. Este estudio refuerza la idea de que los patrones de sueño estables son cruciales para la **salud metabólica**.

Estos resultados concuerdan con un estudio reciente del **Reino Unido** que también encontró una asociación entre el sueño irregular y un mayor riesgo de diabetes tipo 2. Los **Institutos Nacionales de la Salud** proporcionan más información sobre cómo el sueño afecta la salud y la diabetes tipo 2.

También puedes leer: Travis Scott anuncia concierto en México: fechas y preventa

Foto: *Redes*

Recuerda suscribirte a nuestro boletín

➡ <https://bit.ly/3tgVlSo>

💬 <https://t.me/ciudadanomx>

🌐 elciudadano.com



Fuente: El Ciudadano