

TENDENCIAS

Dormir más horas te ayuda a bajar de peso

El Ciudadano · 12 de marzo de 2015



El sobrepeso y la obesidad se presentan en el organismo por múltiples factores que van más allá de la dieta o el ejercicio.

Desde hace algunos años se vienen realizando estudios que relacionan el peso con la cantidad de sueño, intentando demostrar la posibilidad de que dormir más nos ayude a limitar la genética que predispone a aumentar de peso.

El Dr. Nathaniel Watson, codirector de la Universidad de los Desórdenes del Sueño de Washington explicó que entre más dormimos menos importante es la genética para determinar nuestro peso.

Dormir mucho no significa reducir medidas al instante, pero sí puede reducir la influencia de nuestros genes para aumentar la importancia de otros factores como la dieta y la actividad física.

Para comprobar esto estudiaron a más de 1,000 parejas de gemelos idénticos en Estados Unidos. Según los resultados, dormir menos de 7 horas por noche está relacionado con una mayor cantidad de masa muscular, un peso más alto y mayor influencia genética en el IDM.

Y por el contrario, dormir más de 9 horas al día suprimía la influencia de los genes en el peso de los participantes.

Los periodos de sueño cortos crean un ambiente permisivo para la expresión de los genes relacionados con la obesidad. Watson centró su estudio en cadenas de ADN asociadas con la saciedad, el uso de energía y la habilidad de procesar glucosa.

Este estudio no establece un tiempo adecuado de sueño, depende de cada persona y de las actividades que realice, aunque sí sugiere un parámetro de entre 7 y 8.9 horas por noche.

Fuente: [El Ciudadano](#)