

TENDENCIAS

8 Horas de sueño son suficientes – Más podría resultar en acabar antes de tiempo en la tumba!

El Ciudadano · 30 de junio de 2015





Dormir es importante para el cuerpo porque repara las células cuando se duerme. Pero, dormir más de ocho horas ¿podría conducir a una muerte prematura?

El sueño es esencial para tener una buena salud, y algunas personas piensan cuanto más se duerma mejor estará. Pero en realidad, ese no es el caso, cuanto más se duerma, en peor situación se encontrará. Un estudio publicado en una revista de neurología encontró que la gente de mediana edad y mayores que duermen más de ocho horas al día tienen un mayor riesgo de padecer un accidente cerebrovascular.

La falta de sueño es un importante problema de salud, ya que puede afectar al bienestar emocional y cognitivo, la calidad de vida, la productividad laboral y la seguridad. Un estudio en Estados Unidos muestra que más de 1,1 millones de personas de edades comprendidas entre 20 y 102 años no mueren de insomnio. Un estudio realizado a 10.000 personas de edades comprendidas entre 42 y 81, pidió el número medio de horas que dormían al día y si dormían bien o no. Los participantes respondieron a las preguntas dos veces en un período de cuatro años

y fueron controlados durante nueve años y medio para ver si tenían un derrame cerebral.

Dormir menos de seis horas por noche se asoció con un 19 por ciento de riesgo de accidente cerebrovascular. El 72 por ciento de pacientes supervivientes de un accidente cerebrovascular tienen apnea del sueño. Esta condición hace que una noche de sueño sea más ligero.

Investigaciones anteriores informan de que dormir mucho puede estar relacionado con una serie de factores físicos como el aumento de biomarcadores inflamatorios o ciertas condiciones cardiovasculares. La Fundación Nacional del Sueño de EE.UU publicó directrices revisadas sobre la cantidad de horas que las distintas personas necesitan dormir basada en las aportaciones de 18 expertos en sueño y más de 300 estudios. Para las personas de edades comprendidas entre 18 y 65 años se recomienda entre siete y nueve horas durante un período de 24 horas.

via Medicinas Naturales

Fuente: [El Ciudadano](#)