

Dormir menos de seis horas al día aumenta el riesgo cardiovascular

El Ciudadano · 15 de enero de 2019

Cuando dormimos menos se activa nuestro sistema nervioso simpático y eso puede promover el desarrollo de placas de colesterol en las arterias



Dormir es uno de los grandes placeres de la vida de los seres humanos. En grandes dosis no hacerlo, como la naturaleza y nuestra biología lo dictamina, puede ser tan dañino como problemático; al punto que **menos de seis horas al día aumenta hasta en 34 % el riesgo cardiovascular**, así lo advierten los especialistas.

Para dar con tal aseveración, **los investigadores realizaron un análisis de 4.000 trabajadores** del Banco Santander, un estudio que fue publicado este lunes en el *Journal of American College of Cardiology*, la revista del Colegio de Cardiología de Estados Unidos, y **que muestra los efectos del sueño de mala calidad**.

Según un nuevo estudio del Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares (CNIC), en Madrid, España, las personas que duermen menos de seis horas al día **tienen una probabilidad de sufrir aterosclerosis hasta 27% mayor** que las que descansan entre siete y ocho horas.

Señalan que se trata de una variable que potencia el padecimiento de una enfermedad que reduce la luz de las arterias, ya que es producida por la acumulación de grasa y colesterol en las paredes de las arterias.

Los resultados de esta investigación son simplemente alarmantes, pues según los datos del Instituto Nacional de Estadística de España, **hay casi tres millones de personas en ese país europeo que aseguran dormir menos de seis horas al día.**

Si bien, el riesgo cardiovascular se debe, de acuerdo con los especialistas, a la obesidad, a factores como la presión arterial alta, colesterol elevado, glucosa incrementada, tabaquismo, falta de ejercicio y una mala alimentación, como un consumo excesivo de sal o de bebidas azucaradas, también se dice que **“la falta de sueño da lugar al comienzo de la enfermedad”**.

Acerca de esto, el cardiólogo Valentín Fuster, director general del CNIC, **recomienda “dormir entre siete y ocho horas, con buena calidad del sueño**, es lo ideal”.

Otro investigador del CNIC, José María Ordovás, destaca que “este es el primer estudio que muestra que **el sueño medido objetivamente está asociado de manera independiente con la aterosclerosis** en todo el organismo, no solo en el corazón”.

Metodología

Para llevar a cabo el estudio y obtener estos datos tan alarmantes, **se eligieron voluntarios masculinos con una edad media de 46 años**, quienes han llevado en sus muñecas un dispositivo que mide los movimientos para evaluar las características del sueño durante una semana.

Los investigadores también obtuvieron imágenes tridimensionales de sus arterias femorales y carótidas, mediante ultrasonidos, y una tomografía computarizada de su corazón, detalló El País.

Todos ellos **fueron divididos en cuatro grupos**: los que dormían menos de seis horas (sueño muy corto), de seis a siete (corto), de siete a ocho (de referencia), y más de ocho (largo), detalló Clarín.

“Cuando dormimos menos se activa nuestro sistema nervioso simpático y eso hace que tengamos picos de hipertensión, de hiperglucemia, peor control del perfil lipídico y todo esto, puede promover el desarrollo de placas de colesterol en las arterias”, explicó a Clarín Fernando Domínguez Rodríguez, investigador del CNIC de España y primer autor del artículo.

No obstante, aclaró que no se conoce con certeza el mecanismo por el cual un sueño corto o fragmentado favorece la aterosclerosis.

El estudio en cuestión se desarrolla desde el año 2010 a unos 4.000 trabajadores sanos, para intentar identificar factores de riesgo cardiovascular antes de que aparezcan los síntomas.

“Se necesitan más estudios para averiguar si dormir bien y durante el tiempo suficiente puede prevenir o revertir este efecto. Mientras tanto, parece sensato tomar medidas para dormir bien por la noche, como llevar un estilo de vida activo y evitar el café y los alimentos grasos antes de acostarse», concluyó Domínguez Rodríguez.

El no dormir también está asociado a otros males: eleva el riesgo de tener obesidad, ciertos tipos de cáncer, deterioro cognitivo e infecciones; además de incrementar la ansiedad y la falta de atención.

Recomendaciones

Para minimizar estos riesgos y poder disfrutar a plenitud del placer supremo de dormir plácidamente, la Sociedad Española del Sueño **recomienda adoptar hábitos saludables, como evitar la cafeína, hacer deporte, mantener un horario regular de sueño y eliminar el ruido del ambiente.**

Otras de las indicaciones son “llevar una alimentación saludable, hacer ejercicio físico en forma regular, no fumar, moderar la ingesta de alcohol -en caso de consumirlo-, controlar la presión arterial y reducir el estrés para cuidar la salud del corazón”.

<https://www.elciudadano.cl/salud/dormir-siete-horas-previene-enfermedades-cardiovasculares/07/08/>

<https://www.elciudadano.cl/salud/conozca-porque-cenar-pescado-le-ayudara-a-dormir-mejor/09/27/>

Fuente: El Ciudadano