

Link: https://www.futuro360.com/ciencia-en-ti/insombio-marihuana-no-aliada-sueno_20211215/

¿ Insomnio? La marihuana no es una aliada del sueño: Descubre por qué Un análisis detalla que quienes consumen marihuana 20 o más días en un mes con la finalidad de conciliar el sueño, tiene un 65 más de probabilidad de dormir menos de 6 horas, lo que dañaría la salud. (CNN) – Es una creencia común entre los consumidores de marihuana: te ayudará a conciliar el sueño y a mantenerte dormido. Los científicos, sin embargo, no están tan seguros de que eso sea cierto.

“ Se trata de un área poco estudiada pero importante, ya que muchas personas recurren cada vez más a los productos de cannabis como ayuda para dormir”, dijo la especialista en sueño Wendy Troxel, científica principal del comportamiento en RAND Corporation, que no participó en el estudio. “Pero realmente carecemos de pruebas sólidas que demuestren si el cannabis ayuda o perjudica el sueño”, añadió Troxel. El consumo de marihuana podría perjudicar el sueño, según un nuevo estudio.

La investigación, publicada este lunes en la revista BMJ, reveló que los adultos que consumieron marihuana 20 o más días durante el último mes tenían un 64% más de probabilidades de dormir menos de seis horas por noche y un 76% más de probabilidades de dormir más de nueve horas por noche. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE.UU. (CDC, por sus siglas en inglés) definen el sueño óptimo para los adultos como de siete a ocho horas por noche.

El consumo moderado, consumir marihuana menos de 20 días durante el último mes, no creó problemas de sueño corto, pero las personas tenían un 47% más de probabilidades de dormir nueve o más horas por noche, según el estudio. ¿Por qué son un problema tanto el sueño corto como el largo? “Grandes estudios basados en la población muestran que tanto el sueño corto como el sueño largo se asocian a un mayor riesgo de ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares, así como a la progresión a largo plazo de padecimientos como la aterosclerosis, la diabetes, la enfermedad de las arterias coronarias y cualquiera de las principales enfermedades cardiovasculares”, dijo el autor principal del estudio, Calvin Diep, que es residente en el departamento de Anestesiología y Medicina del Dolor de la Universidad de Toronto.

“Parece que con el sueño hay una especie de ‘fenómeno Ricitos de Oro’ en el que hay una cantidad «justa»”, dijo Diep. Uno de cada tres estadounidenses no duerme lo suficiente, según los CDC. Además, entre 50 y 70 millones de estadounidenses sufren trastornos del sueño, como la apnea, el insomnio y el síndrome de las piernas inquietas, que pueden arruinar una buena noche de sueño.

Los CDC consideran que se trata de un “problema de salud pública”, ya que las interrupciones del sueño se asocian a un mayor riesgo de padecer, entre otras cosas, hipertensión arterial, debilitamiento del sistema inmunológico, aumento de peso, falta de libido, cambios de humor, paranoia y depresión, así como un mayor riesgo de diabetes, accidentes cerebrovasculares, enfermedades cardiovasculares, demencia y algunos tipos de cáncer. No hay pruebas claras en ningún sentido El estudio analizó el consumo de marihuana para dormir entre 21.729 adultos de entre 20 y 59 años. Los datos fueron recogidos por la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición, y se consideran representativos de más de 146 millones de estadounidenses.

Además de los problemas con el sueño corto y largo, las personas del estudio que consumieron marihuana en los últimos 30 días también eran más propensas a decir que tenían problemas para conciliar el sueño o permanecer dormidos, y eran más propensas a decir que habían discutido los problemas de sueño con un proveedor de atención médica, dijo Diep.

“El problema de nuestro estudio es que no podemos decir realmente que sea causal, es decir, no podemos saber con seguridad si se trata simplemente de individuos que tienen dificultades para dormir y por eso consumen el cannabis o si el cannabis lo ha provocado”, añadió. Estudios anteriores también han encontrado una conexión entre los dos componentes de la marihuana, el CBD y el THC, y la falta de sueño. El CBD, o cannabidiol, es un componente clave de la marihuana medicinal, mientras que el THC, o tetrahidrocannabinol, es el principal compuesto psicoactivo del cannabis que produce la sensación de estar drogado. Un estudio aleatorizado, doble ciego y controlado con placebo de 2018, el estándar de oro, no encontró ningún beneficio del CBD sobre el sueño en voluntarios sanos. Otros estudios también han encontrado altas tasas de insomnio cuando se retira el uso nocturno de la marihuana.

“En este momento todavía no hay ninguna evidencia clara de que el cannabis ayude a dormir”, dijo el doctor Bhanu Prakash Kolla, especialista en Medicina del Sueño en el Centro de Medicina del Sueño de la Clínica Mayo en Rochester, Minnesota, que no participó en ninguno de los estudios. “Sabemos que cuando las personas inician su uso hay algún beneficio en el corto plazo inmediato, pero hay una rápida tolerancia a este efecto”, dijo Kolla.

“Actualmente no hay pruebas de buena calidad que sugieran que el cannabis ayude a mejorar la calidad o la duración del sueño”. Factores de confusión Aun así, la gente sigue creyendo que la marihuana les ayuda a dormir. Las encuestas realizadas a los consumidores de marihuana muestran que, efectivamente, confían en la droga para dormir mejor. “El problema es que hay una desconexión entre estos informes anecdóticos de personas que informan de beneficios terapéuticos y las pruebas que los respaldan en términos de datos”, dijo Diep. Una posible razón, según Kolla, es que cuando la gente deja de consumir cannabis después de un periodo de uso regular, los efectos de la abstinencia pueden causar trastornos del sueño.

Eso lleva a la gente a creer que “el cannabis estaba de hecho ayudando (a dormir), mientras que lo que realmente están experimentando son síntomas de abstinencia”. Otro factor a tener en cuenta es la mayor potencia de la marihuana actualmente en comparación con la época en la que se realizaron muchos de

¿Insomnio? La marihuana no es una aliada del sueño: Descubre por qué

miércoles, 15 de diciembre de 2021, Fuente: Futuro360

¿Insomnio? La marihuana no es una aliada del sueño: Descubre por qué Un análisis detalla que quienes consumen marihuana 20 o más días en un mes con la finalidad de conciliar el sueño, tiene un 65% más de probabilidad de dormir menos de 6 horas, lo que dañaría la salud. (CNN) – Es una creencia común entre los consumidores de marihuana: te ayudará a conciliar el sueño y a mantenerte dormido. Los científicos, sin embargo, no están tan seguros de que eso sea cierto. “ Se trata de un área poco estudiada pero importante, ya que muchas personas recurren cada vez más a los productos de cannabis como ayuda para dormir”, dijo la especialista en sueño Wendy Troxel, científica principal del comportamiento en RAND Corporation, que no participó en el estudio. “Pero realmente carecemos de pruebas sólidas que demuestren si el cannabis ayuda o perjudica el sueño”, añadió Troxel. El consumo de marihuana podría perjudicar el sueño, según un nuevo estudio. La investigación, publicada este lunes en la revista BMJ, reveló que los adultos que consumieron marihuana 20 o más días durante el último mes tenían un 64% más de probabilidades de dormir menos de seis horas por noche y un 76% más de probabilidades de dormir más de nueve horas por noche. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE.UU. (CDC, por sus siglas en inglés) definen el sueño óptimo para los adultos como de siete a ocho horas por noche. El consumo moderado, consumir marihuana menos de 20 días durante el último mes, no creó problemas de sueño corto, pero las personas tenían un 47% más de probabilidades de dormir nueve o más horas por noche, según el estudio. ¿Por qué son un problema tanto el sueño corto como el largo? “Grandes estudios basados en la población muestran que tanto el sueño corto como el sueño largo se asocian a un mayor riesgo de ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares, así como a la progresión a largo plazo de padecimientos como la aterosclerosis, la diabetes, la enfermedad de las arterias coronarias y cualquiera de las principales enfermedades cardiovasculares”, dijo el autor principal del estudio, Calvin Diep, que es residente en el departamento de Anestesiología y Medicina del Dolor de la Universidad de Toronto. “Parece que con el sueño hay una especie de ‘fenómeno Ricitos de Oro’ en el que hay una cantidad «justa»”, dijo Diep. Uno de cada tres estadounidenses no duerme lo suficiente, según los CDC. Además, entre 50 y 70 millones de estadounidenses sufren trastornos del sueño, como la apnea, el insomnio y el síndrome de las piernas inquietas, que pueden arruinar una buena noche de sueño. Los CDC consideran que se trata de un “problema de salud pública”, ya que las interrupciones del sueño se asocian a un mayor riesgo de padecer, entre otras cosas, hipertensión arterial, debilitamiento del sistema inmunológico, aumento de peso, falta de libido, cambios de humor, paranoia y depresión, así como un mayor riesgo de diabetes, accidentes cerebrovasculares, demencia y algunos tipos de cáncer. No hay pruebas claras en ningún sentido El estudio analizó el consumo de marihuana para dormir entre 21.729 adultos de entre 20 y 59 años. Los datos fueron recogidos por la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición, y se consideran representativos de más de 146 millones de estadounidenses. Además de los problemas con el sueño corto y largo, las personas del estudio que consumieron marihuana en los últimos 30 días también eran más propensas a decir que tenían problemas para conciliar el sueño o permanecer dormidos, y eran más propensas a decir que habían discutido los problemas de sueño con un proveedor de atención médica, dijo Diep. “El problema de nuestro estudio es que no podemos decir realmente que sea causal, es decir, no podemos saber con seguridad si se trata simplemente de individuos que tienen dificultades para dormir y por eso consumen el cannabis o si el cannabis lo ha provocado”, añadió. Estudios anteriores también han encontrado una conexión entre los dos componentes de la marihuana, el CBD y el THC, y la falta de sueño. El CBD, o cannabidiol, es un componente clave de la marihuana medicinal, mientras que el THC, o tetrahidrocannabinol, es el principal compuesto psicoactivo del cannabis que produce la sensación de estar drogado. Un estudio aleatorizado, doble ciego y controlado con placebo de 2018, el estándar de oro, no encontró ningún beneficio del CBD sobre el sueño en voluntarios sanos. Otros estudios también han encontrado altas tasas de insomnio cuando se retira el uso nocturno de la marihuana. “En este momento todavía no hay ninguna evidencia clara de que el cannabis ayude a dormir”, dijo el doctor Bhanu Prakash Kolla, especialista en Medicina del Sueño en el Centro de Medicina del Sueño de la Clínica Mayo en Rochester, Minnesota, que no participó en ninguno de los estudios. “Sabemos que cuando las personas inician su uso hay algún beneficio en el corto plazo inmediato, pero hay una rápida tolerancia a este efecto”, dijo Kolla. “Actualmente no hay pruebas de buena calidad que sugieran que el cannabis ayude a mejorar la calidad o la duración del sueño”. Factores de confusión Aun así, la gente sigue creyendo que la marihuana les ayuda a dormir. Las encuestas realizadas a los consumidores de marihuana muestran que, efectivamente, confían en la droga para dormir mejor. “El problema es que hay una desconexión entre estos informes anecdóticos de personas que informan de beneficios terapéuticos y las pruebas que los respaldan en términos de datos”, dijo Diep. Una posible razón, según Kolla, es que cuando la gente deja de consumir cannabis después de un periodo de uso regular, los efectos de la abstinencia pueden causar trastornos del sueño. Eso lleva a la gente a creer que “el cannabis estaba de hecho ayudando (a dormir), mientras que lo que realmente están experimentando son síntomas de abstinencia”. Otro factor a tener en cuenta es la mayor potencia de la marihuana actualmente en comparación con la época en la que se realizaron muchos de

los estudios sobre el cannabis y el sueño, dijo el Dr. Karim Ladha, anestesista y científico clínico del departamento de Anestesiología y Medicina del Dolor de la Universidad de Toronto.

“Muchos de los datos más antiguos relacionados con el cannabis se basan en dosis más bajas de THC que las que usan los pacientes ahora, y hay muy poca investigación relacionada con el CBD”, dijo Ladha. “Los estudios nos hablan de lo que ocurre a nivel poblacional, pero a nivel individual esa discusión es mucho más personal”, dijo.

“Los estudios solo nos dan las posibilidades de que (la marihuana) podría perjudicar tu sueño, pero puede ayudar y por eso simplemente no lo sabemos hasta que lo pruebas”. Por eso hay que hacer más estudios, añadió. “Los pacientes están gastando dinero y tiempo y recursos para obtener cannabis en este momento para ayudar con el sueño”, dijo Ladha. “Creo que como comunidad médica, tenemos que hacer todo lo posible para asegurarnos de que posibilitamos a nuestros pacientes tomar las mejores decisiones posibles para su salud”.