

Investigación asociada a la U. de Harvard con datos de 84 mil personas: **Un patrón de sueño irregular puede aumentar el riesgo de diabetes tipo 2**

Cuando las horas que se duermen por noche varían en más de 60 minutos, suben 34% las posibilidades de desarrollar la patología. Alteraciones en el ciclo circadiano serían la causa.

JANINA MARCANO

La manera en la que se duerme y el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 están relacionados. Esto, según un grupo de investigadores de EE.UU., quienes descubrieron que los patrones irregulares en la duración del sueño se asocian con mayor riesgo de sufrir esta enfermedad.

Científicos del Brigham and Women's Hospital, el segundo más grande de la Facultad de Medicina de la U. de Harvard, analizaron los patrones de sueño de 84 mil personas durante una semana y realizaron un seguimiento de su vida durante más de siete años.

Tras analizar estos datos, el equipo descubrió que los patrones irregulares del sueño (en el que la duración diaria variaba en más de 60 minutos) estaban muy asociados con un mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 durante la vida.

El trabajo concluyó que las personas con los patrones irregulares más grandes tenían un 34% más de riesgo de diabetes en comparación con el resto de los participantes.

Este riesgo persistió incluso después de que fueron ajustados otros elementos que pueden aumentarlo,



ISTOCK PHOTO

Se recomienda dormir y despertarse a la misma hora todos los días, incluso fines de semana, para mantener un ciclo circadiano saludable, según los expertos.

como antecedentes familiares y obesidad. Los hallazgos fueron publicados ayer en *Diabetes Care*.

"Nuestros resultados subrayan la importancia de mantener patrones de sueño constantes como estrategia para reducir la diabetes tipo 2", dijo Sina Kianersi, investigadora del Brigham and Women's Hospital y parte del estudio.

"Lo importante es que nuestro estudio identificó un factor de riesgo de estilo de vida que es modifica-

ble para evitar desarrollar la enfermedad", añadió Kianersi.

Para realizar la nueva investigación, los científicos analizaron a personas con una edad promedio de 62 años (57% eran mujeres).

A todos se les pidió usar acelerómetros, un dispositivo similar a un reloj que monitorea el movimiento y el sueño durante la noche. Luego se realizó un seguimiento para rastrear el desarrollo de la diabetes por medio de sus registros médicos.

Los autores creen que las duraciones irregulares del sueño pueden promover el desarrollo de la diabetes a través de la alteración del ciclo circadiano, que es el período de 24 horas de procesos biológicos que regulan el sueño, la vigilia, la temperatura corporal, la secreción de hormonas y otros procesos.

Ana Claudia Villarroel, diabetóloga del Hospital Clínico U. de Chile, comenta: "Se sabe que la glicemia (nivel de glucosa en sangre) depende no solo de la insulina, sino también de las hormonas llamadas contrarregulatorias (como el cortisol y la adrenalina) y estas se alteran según el ciclo circadiano. Entonces se piensa que es muy relevante dormir bien, de manera ordenada y lo suficiente para que la glucosa fluya correctamente en el organismo".

Un ciclo circadiano saludable incluye horas consistentes de sueño, es decir, dormir y despertarse a la misma hora todos los días, y de entre seis y ocho horas por noche para los adultos, según la Academia Estadounidense de Medicina del Sueño (AASM, por sus siglas en inglés).

También es clave que el sueño sea seguido, es decir, evitar despertarse en la noche, agrega Villarroel.