

Dormir menos aumenta posibilidad de padecer obesidad y diabetes

 notimex.gob.mx/ntxnotaLibre/469885

México, 3 Ene (Notimex).- La cantidad de mexicanos que experimentan una severa restricción del tiempo de sueño es alarmante, lo cual puede ponerlo en grave riesgo de involucrarlo en accidentes viales o laborales y aumentar las posibilidades de padecer obesidad, diabetes, síndrome metabólico, entre otras enfermedades, afirmó Javier Velázquez Moctezuma.

El académico de la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM) Unidad Iztapalapa alertó que la disminución de horas diarias para dormir constituye una situación grave que debe empezar a resolverse.

En las últimas décadas, explicó, la investigación científica ha revelado que ese fenómeno está relacionado con un grave deterioro de las capacidades psicomotoras: velocidad de reacción, memoria de trabajo, atención y concentración.

El director de la Clínica de Trastornos de Sueño indicó que también existe un porcentaje importante de la población que pudiendo descansar bien no lo hace por cuestiones sociales, fiestas o asuntos laborales (jornadas de trabajo muy extendidas o turnos rotatorios).

"Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) de 2016, este porcentaje se ha calculado en 28.4 por ciento de la población encuestada –equivalente a más de 20 millones de mexicanos–, lo cual ya constituye un signo de alarma para el sistema mexicano de salud", planteó.

Además, alrededor de 50 por ciento no puede dormir bien porque tiene un trastorno de sueño, es decir unos 35 millones de mexicanos. El insomnio y la apnea son los padecimientos más frecuentes.

"De manera que si acumulamos las cifras anteriores la cantidad de mexicanos que está experimentando una severa restricción del tiempo de sueño es realmente alarmante y constituye una grave epidemia que debemos reconocer y empezar a resolver", afirmó en un comunicado de la UAM.

El especialista argumentó que las jornadas extendidas de vigilia y mantenerse despierto por más de 17 horas genera un deterioro considerable de las capacidades psicomotoras de las personas.

"Mientras estamos despiertos nuestro cerebro trabaja y genera desechos que, a su vez, van a entorpecer nuestras funciones". Al dormir, dicho órgano se deshace de esos residuos y mediante éste y otros mecanismos, aquél y el organismo se restauran", abundó.

Por ello, enfatizó que dormir no debe ser considerado un lujo ni una frivolidad, puesto que es la manera más barata y eficiente de garantizar una vida plena y saludable, por lo que es prioritario cambiar hábitos y eliminar las jornadas extenuantes, o acudir a un especialista en caso de padecer algún trastorno.