

Sueño y peso corporal



Un sueño insuficiente o de mala calidad puede tener un perjudicial efecto sobre el peso corporal. Sin embargo, una hora fija para irse a la cama y levantarse se relaciona con una menor cantidad de grasa corporal en mujeres jóvenes, las cuales tienden a mantener el peso dentro de un rango saludable, explica el doctor Alberto Quirantes, en Cubahora, la primera revista digital que tuvo la mayor isla de Las Antillas.

Comenta que la calidad del sueño es un patrón donde se mide cuánto tiempo se duerme mientras se está en la cama. Un sueño de mayor calidad se caracteriza por su eficiencia, consistencia y duración, y también se vincula con más actividad física de manera habitual.

"Parte de la ventaja de mantener un peso saludable a partir de un mejor sueño parece ser efecto del sueño en sí mismo. Otra razón podría ser el producto de una mayor actividad. Se puede enfocar de dos maneras diferentes. Quizá el ejercicio también facilita el sueño, y viceversa", añade.

El doctor ilustra el tema con el siguiente ejemplo:

Un equipo de la Universidad de Brigham Young reunió datos sobre 330 jóvenes universitarias. Durante un período de una semana, quienes durmieron y despertaron con un horario regular mantuvieron un peso más saludable. Un grupo fue a la cama y se despertó aproximadamente a la misma hora cada día. Todas ellas tenían menos grasa corporal. Dormir entre ocho y ocho horas y media conllevó a tener la grasa corporal más baja.

Sin embargo, aquellas cuyos patrones de sueño variaron en más de 90 minutos tenían una mayor grasa corporal en relación con quienes tuvieron patrones de sueño variable en menos de 60 minutos.

Dormir muy poco o demasiado tiempo también tuvo un efecto desfavorable sobre la grasa corporal. Dormir menos de seis horas y media o más de ocho horas y media por noche se asoció con una mayor proporción de tejido graso.

Más adelante, el especialista añade:

Todos los seres humanos poseemos una especie de relojes internos. Cuando son confundidos, al no permitirles mantener un patrón constante y estable de sueño, hay un impacto sobre el funcionamiento físico y químico de nuestros cuerpos

Patrones coherentes y sistemáticos de ordenado y buen dormir constituyen una buena norma de esta importante función, capaz de consumir la tercera parte de nuestras vidas: dormir.

Cuando se cambia el sueño también se pudieran cambiar los patrones de actividad física y afectar a algunas de las hormonas involucradas en el metabolismo, y contribuir así al exceso de grasa corporal.

Quedarse despierto o dormir hasta tarde en la mañana podría hacer más daño que bien; entre otras cosas porque un horario regular de sueño puede influir favorablemente sobre la grasa corporal.

Para mejorar la calidad del sueño se aconseja hacer ejercicios en horas apropiadas, usar la cama solo para dormir y mantener la habitación fresca, tranquila, silenciosa y oscura.

Los resultados de esta investigación en mujeres teóricamente podrían producir los mismos resultados en los hombres. Pero, con independencia del sexo, es razonable reafirmar cómo el sueño importa en el control del peso y, por supuesto, también de la salud, concluye el doctor Quirantes en Cubahora.

<https://www.radiohc.cu/index.php/noticias/salud/122822-sueno-y-peso-corporal>



Radio Habana Cuba