

Científicos advierten que dormir demasiado puede ocasionar muerte prematura



Londres, 7 agos (RHC) Científicos de [Universidad británica de Keele](#) realizaron una investigación que indica que el hábito de dormir más de 10 horas diarias podría ser causante de una muerte prematura.

Chun Shing Kwok, líder del proyecto, explicó que dormir más de ese tiempo diario aumenta la posibilidad de contraer enfermedades cardíacas hasta 49% y de muerte por accidente cerebrovascular hasta 56%.

Añadió el especialista que si los médicos encuentran patrones de sueño excesivos, particularmente duraciones prolongadas de ocho horas o más, deberían detectar también factores de riesgo cardiovascular y apnea obstructiva del sueño, que es un trastorno grave que se produce cuando la respiración de una persona se interrumpe durante el sueño.

Los investigadores recopilaron y analizaron los metadatos de más de tres millones de personas desde 1970 hasta 2017 y encontraron que aquellas que tienen mal hábito del sueño tenían un 44% más de probabilidad de padecer enfermedades cardíacas. (Fuente: Sputnik).

<https://www.radiohc.cu/index.php/noticias/ciencias/168485-cientificos-advierten-que-dormir-demasiado-puede-ocasionar-muerte-prematura>



Radio Habana Cuba