JACC: Dormir menos de seis horas al día aumenta nuestro riesgo cardiovascular

16/01/2019

El sueño sueño de mala calidad aumenta el riesgo de aterosclerosis, según el estudio PESA CNIC-Santander publicado en el Journal of the American College of Cardiology *(JACC)*

Las personas que duermen menos de seis horas pueden tener un mayor riesgo de enfermedad cardiovascular en comparación con aquellas que lo hacen entre siete y ocho horas, según sugieren los resultados del estudio PESA CNIC- Santander que se publica en el *Journal of American College of Cardiology* (JACC). Según la investigación, el sueño de 'mala calidad' aumenta el riesgo de aterosclerosis (acumulación de placas en las arterias de todo el cuerpo).

"**La medicina está entrando en una fase fascinante. Hasta ahora hemos tratado de entender las enfermedades cardiovasculares, pero, gracias a estudios como PESA CNIC-Santander, estamos comenzando a entender la salud**", señala Valentin Fuster, Director General del Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares (CNIC).

"Hay dos cosas que hacemos todos los días: comer y dormir. Desde hace años conocemos la relación entre una buena nutrición y la salud cardiovascular; sin embargo, no tenemos tanta información

acerca de la relación entre el sueño y la salud cardiovascular", afirma el autor principal del estudio, José M. Ordovás, investigador del CNIC y director de Nutrición y Genómica en el Centro de Investigación de Nutrición sobre el Envejecimiento Jean Mayer Human-USDA en la Universidad de Tufts (EE.UU.).

Las personas que duermen menos de seis horas por la noche pueden tener un mayor riesgo de enfermedad cardiovascular en comparación con las que duermen entre siete y ocho horas

"Las enfermedades cardiovasculares son un gran problema mundial. Actualmente estamos previniendo y tratando a las personas afectadas con diferentes métodos –fármacos, actividad física y dieta-. Sin embargo, l**os resultados de este nuevo estudio enfatizan que debemos incluir al sueño como una 'herramienta' más para combatirlas**", subraya Ordovás. "Este es el primer estudio –añade- que muestra que el sueño medido objetivamente está asociado de manera independiente con la aterosclerosis en todo el organismo, no solo en el corazón".

Estudios previos ya han demostrado que la falta de sueño aumenta el riesgo de enfermedad cardiovascular al incrementar los factores de riesgo de la enfermedad cardíaca, como los niveles de glucosa, la presión arterial, la inflamación y la obesidad. "En nuestra investigación, que incluye a casi 4.000 participantes del Estudio PESA-CNIC Santander, hemos querido evaluar el impacto de la duración del sueño o la fragmentación del mismo en la aterosclerosis. Así, hemos visto que los participantes que dormían menos de 6 horas al día o tenían un sueño muy fragmentado y de mala calidad tenían más placas de colesterol, en comparación con aquellos que dormían más horas o tenían un sueño menos fragmentado". En conclusión, afirma Fernando Domínguez, primer autor del artículo, "la duración y la calidad del sueño son de vital importancia para la salud cardiovascular".

Estudio PESA CNIC-Santander

El estudio incluyó a 3,974 empleados bancarios del Estudio PESA CNIC-Santander que, dirigido por Valentín Fuster, utiliza técnicas de imagen para detectar la prevalencia y la tasa de progresión de las lesiones vasculares subclínicas en una población con una edad media de 46 años. Todos los participantes están libres de enfermedad cardíaca conocida y dos tercios eran varones. Todos los voluntarios usaron durante siete días un actígrafo, un pequeño dispositivo que mide de forma continua la actividad o el movimiento, para medir las características del sueño. Se dividieron en cuatro grupos: los que dormían menos de seis horas, de seis a siete horas, de siete a ocho horas y los que dormían más de ocho horas. Los participantes se sometieron a ecografías cardíacas en 3D y tomografías computarizadas (TC) para detectar la presencia de enfermedades cardíacas.

La calidad del sueño se define por la frecuencia con la que una persona se despierta durante la noche y la frecuencia de los movimientos durante el sueño, que reflejan las distintas fases del sueño

El estudio descubrió, después de considerar los factores de riesgo tradicionales para la enfermedad cardíaca, que los participantes que dormían menos de seis horas tenían una probabilidad de un 27% mayor de tener aterosclerosis en todo el organismo, en comparación con los que lo hacían de siete a ocho horas. Además, aquellos que tenían una mala calidad de sueño tenían una probabilidad de un 34 por ciento mayor de tener aterosclerosis, en comparación con aquellos que tenían una buena calidad de sueño.

La calidad del sueño se definió por la frecuencia con la que una persona se despertaba durante la noche y la frecuencia de sus movimientos durante el sueño, que reflejan las diferentes fases del sueño.

Si bien el número de participantes que durmieron más de ocho horas fue pequeño, el estudio también sugirió que el sueño excesivo puede estar asociado con un mayor riesgo de aterosclerosis, especialmente en mujeres.

Este nuevo estudio es diferente a los estudios previos que se han llevado a cabo sobre la relación entre el sueño y la salud del corazón, explica Ordovás. En primer lugar, es más grande que la mayoría de los estudios previos y se enfoca en una población saludable. Además, muchos de los trabajos anteriores han incluido personas con apnea del sueño u otros problemas de salud o se han

basado en cuestionarios para determinar cuánto dormían los participantes. Sin embargo, en este caso se han utilizado actígrafos para obtener medidas objetivas del sueño. “**Lo que las personas informan sobre su sueño difiere muchas veces de la realidad”**, concluye Ordovás.

Domínguez, F., Fuster, V., Fernández-Alvira, J. M., Fernández-Friera, L., López-Melgar, B., Blanco-Rojo, R., . . . Ordovás, J. M. (2019). Association of Sleep Duration and Quality With Subclinical Atherosclerosis. Journal of the American College of Cardiology, 73(2), 134-144. doi:10.1016/j.jacc.2018.10.060

URL de origen:https://www.cnic.es/es/noticias/jacc-dormir-menos-seis-horas-al-dia-aumenta-nuestro-riesgo-cardiovascular