Los adolescentes que duermen menos de 8 horas tienen más probabilidades de tener sobrepeso u obesidad

29/08/2022

El exceso de peso y el síndrome metabólico se asocian con las enfermedades cardiovasculares, lo que sugiere que los programas de promoción de la salud en las escuelas deberían enseñar buenos hábitos de sueño

Investigadores del Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares (CNIC) ha comprobado que los adolescentes que duermen menos de ocho horas tienen más probabilidades de tener sobrepeso u obesidad que sus pares que duermen lo suficiente. Los resultados de esta investigación se presentaron en el Congreso de la Sociedad Europea de Cardiología, ESC 2022.

Además, el estudio muestra que aquellos que duermen menos también tenían más posibilidades de reunir una combinación de otras características poco saludables, incluido el exceso de grasa, tensión arterial elevada y niveles anormales de lípidos y glucosa en la sangre.

“Nuestro estudio muestra que la mayoría de los adolescentes no duermen lo suficiente y que esto está relacionado con el exceso de peso y las características que promueven el aumento de peso, lo que podría generarles problemas futuros”, explica el autor del estudio, **Jesús Martínez Gómez**, investigador en el Laboratorio de Imagen y Salud Cardiovascular del CNIC. "Actualmente estamos investigando si los malos hábitos de sueño están relacionados con un uso excesivo frente de dispositivos electrónicos, lo que podría explicar por qué los adolescentes de más edad duermen incluso menos que los más jóvenes".

Realizada dentro del Programa SI!, un proyecto de la Fundación SHE con apoyo de la Fundación “la Caixa”, la Universidad de Barcelona y el CNIC, la investigación ha examinado la asociación entre la duración del sueño y la salud en 1.229 adolescentes en institutos públicos de educación secundaria en España. Los participantes tenían una edad promedio de 12 años al inicio del estudio, fueron evaluados durante 4 años, e incluyó aproximadamente el mismo número de niños y niñas.

Los investigadores evaluaron las horas de sueño durante siete días con un rastreador de actividad portátil que portaba cada participante en los adolescentes a edades de 12, 14 y 16 años.

La Academia Estadounidense de Medicina del Sueño recomienda dormir de 9 a 12 horas por noche para niños de 6 a 12 años y de 8 a 10 horas en el caso de los niños de 13 a 18 años para tener una salud óptima

Para simplificar el análisis, el estudio utilizó 8 horas o más como óptimo. Los participantes se clasificaron como durmientes muy cortos (menos de 7 horas), durmientes cortos (7 a 8 horas) y óptimos (8 horas o más).

El sobrepeso y la obesidad se determinaron según el índice de masa corporal.

Los investigadores calcularon una puntuación continua del síndrome metabólico que iba desde valores negativos (más sanos) a positivos (más malos) que incluían la circunferencia de la cintura, la presión arterial y los niveles de glucosa y lípidos en la sangre.

A los 12 años, solo el 34 % de los participantes dormía al menos 8 horas por noche, y esto se redujo al 23 % y al 19 % a los 14 y 16 años, respectivamente. Los niños tendían a dormir menos.

Los adolescentes que dormían más también tenían un sueño de mejor calidad, lo que significa que se despertaban menos durante la noche y pasaban una mayor proporción del tiempo durmiendo en la cama en comparación con los que dormían menos. La prevalencia de sobrepeso/obesidad fue del 27%, 24% y 21% a los 12, 14 y 16 años, respectivamente.

Se analizaron las asociaciones entre la duración del sueño, el sobrepeso/obesidad y la puntuación del síndrome metabólico después de ajustar por educación de los padres, condición de migrante, actividad física moderada a vigorosa, condición de fumador, consumo de energía, ciudad (Madrid o Barcelona) y escuela.

Los adolescentes además tienen más posibilidades de reunir una combinación de otras características poco saludables, como el exceso de grasa, tensión arterial elevada y niveles anormales de lípidos y glucosa en la sangre

En comparación con las personas que duermen óptimamente, el sobrepeso/la obesidad fue un 21 % y un 72 % más probable en las personas que duermen muy poco a los 12 y 14 años, respectivamente. Los que dormían poco tenían un 19 % y un 29 % más de probabilidades de tener sobrepeso/obesidad en comparación con los que dormían de forma óptima a los 12 y 14 años, respectivamente. Además, tanto los que dormían muy poco o poco tenían puntuaciones promedio más altas de síndrome metabólico a los 12 y 14 años en comparación con los que dormían óptimamente.

“Las conexiones entre la falta de sueño y la mala salud fueron independientes de la ingesta de energía y los niveles de actividad física, lo que indica que el sueño en sí mismo es importante”, asegura el Dr. Rodrigo Fernandez-Jiménez, líder de grupo del laboratorio de Imágenes y Salud Cardiovascular. “**El exceso de peso y el síndrome metabólico -añade- se asocian en última instancia con las enfermedades cardiovasculares, lo que sugiere que los programas de promoción de la salud en las escuelas deberían enseñar buenos hábitos de sueño**”.

Así, concluye, “padres y madres pueden dar un buen ejemplo definiendo una hora constante para acostarse y limitando el tiempo de uso de pantallas por la noche. También se necesitan políticas públicas para abordar este problema de salud global”.

URL de origen:https://www.cnic.es/es/noticias/adolescentes-que-duermen-menos-8-horas-tienen-mas-probabilidades-tener-sobrepeso-u-obesidad