

XVI DÍA NACIONAL DE LA PERSONA OBESA

14 de diciembre de 2011



La obesidad está presente en el 23% de la población española de más de 18 años, y en el 35% de los mayores de 65 años. Junto a la disminución de la calidad de vida que comporta, aumenta también el riesgo de presentar otras enfermedades graves como la diabetes mellitus tipo 2, la hipertensión arterial, el síndrome de apneas-hipoapneas del sueño, y diversos tipos de neoplasias.

La falta de horas de sueño es también una situación cada vez más frecuente en nuestra sociedad, y afecta ya a millones de personas en el mundo occidental. En la última década se ha puesto en evidencia la existencia de una estrecha correlación entre dormir pocas horas y un mayor riesgo de ser obeso. Es por ello que para prevenir el desarrollo de obesidad en nuestra sociedad, así como para intentar que las personas obesas pierdan peso, junto a los obligados cambios del estilo de vida (alimentación y ejercicio), es conveniente dormir un mínimo de 7 horas al día.

DORMIR ES ESENCIAL PARA EL CONTROL DEL PESO zzzzz



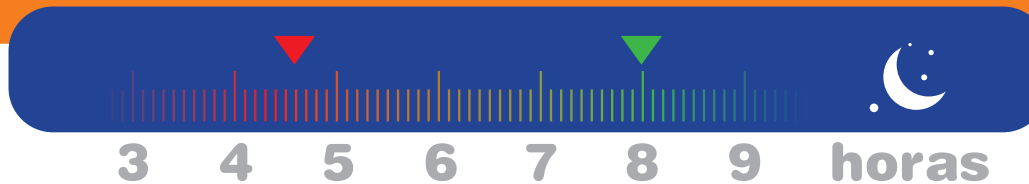
Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad



DORMIR ES ESENCIAL PARA EL CONTROL DEL PESO

La relación entre sueño y obesidad es bidireccional y la propia obesidad es el principal factor de riesgo para desarrollar alteraciones respiratorias durante el sueño y producir una mayor somnolencia diurna, con las consecuencias que ello supone, como por ejemplo, menor rendimiento escolar y laboral, y mayor riesgo de accidentes de tráfico.

Se considera un tiempo "normal" de sueño dormir al menos 8 horas al día. Hablamos de falta de sueño, o tiempo de sueño insuficiente, cuando las horas de sueño son 5 o menos. Debe tenerse en cuenta que cuando nos preguntan sobreestimamos nuestro tiempo de sueño en aproximadamente 1 hora.



A MENOS HORAS DE SUEÑO, MAYOR PESO

Numerosos estudios sugieren una estrecha relación entre las horas de sueño y la presencia de obesidad en niños, adultos y gente mayor. Así, por ejemplo, los niños que más duermen durante sus primeros 11 años de vida tienen un menor riesgo de ser obesos en la edad adulta, independientemente del sexo, las horas que pasan viendo la televisión, la situación socioeconómica de los padres, o la actividad física que realicen. Actualmente se considera que en los niños, dormir 5 o menos horas casi duplica el riesgo de ser un adulto obeso.

De forma similar, en un estudio realizado en 68,183 **mujeres adultas** seguidas a lo largo de 16 años, aquellas que dormían 5 o menos horas no solo pesaban 2,5 kg más al inicio del estudio, sino que también ganaron una media de 4,3 kg más en comparación con las que dormían 7 o más horas. No solo eso, sino que las mujeres con 5 o menos horas de sueño tuvieron un 32% más de posibilidades de ganar hasta 15 kg que las que dormían 7 o más horas a lo largo del estudio. Esta diferencia persistía tras ajustar los resultados según la ingesta calórica y la actividad física. Otros estudios muestran resultados similares también en los hombres.

También en la **gente mayor** se ha observado que tanto el índice de masa corporal como el perímetro de cintura es significativamente mayor entre aquellos que duermen menos de 5 horas. En concreto, dormir menos se asocia con un aumento del perímetro de la cintura de 6,7 cm para los hombres y de 5,4 cm para las mujeres.

FALTA DE SUEÑO Y OTROS RIESGOS PARA LA SALUD

Dormir sólo entre 5 y 6 horas diarias, en comparación con dormir 8 o más horas, se asocia no solo con mayor obesidad, sino también con un riesgo dos veces mayor de desarrollar una **diabetes**, así como con una mayor prevalencia de hipertensión arterial. Sin embargo, el principal factor de riesgo se asocia con la **somnolencia durante todo el día** y el **mayor riesgo de accidentes de tráfico**.





¿PUEDE RECOMENDARSE DORMIR MAS PARA PERDER PESO?

Dormir al menos 8 horas diarias es una más de las actitudes que deben adoptarse para intentar conseguir y mantener un peso adecuado. Recientemente se ha comunicado, por primera vez, que un aumento en el número de horas de sueño modifica el peso corporal. En concreto, durante un periodo de 6 años, aumentar las horas de sueño de 6 o menos hasta 7-8 horas, se acompaña de un menor aumento del Índice de Masa Corporal y de una menor acumulación de grasa corporal.

Además, una siesta de 15-20 minutos es tan efectiva en mantenernos alerta a lo largo del día como una hora más de sueño. Sin embargo, no hay ninguna evidencia científica que avale que la siesta también puede ayudarnos a mantener el peso.

¿POR QUÉ LA FALTA DE SUEÑO INDUCE LA GANANCIA DE PESO?

Una sola hora de diferencia en la duración del sueño por sí sola es capaz de poner en marcha mecanismos que nos ayudarán a mantener nuestro peso. Entre ellos cabe destacar el papel de dos hormonas relacionadas con el apetito y que se modifican con las horas de sueño como son la leptina, que inhibe la sensación de hambre, y la ghrelina, que estimula el apetito. Pues bien, a menor tiempo de sueño, las concentraciones de leptina disminuyen y aumentan las de ghrelina. Es decir, cuanto menos dormimos más queremos comer.



Modificado de Garaulet M, et al. Int J Obes (Lond) 2011 Oct; 35(10):1308-17

XVI DÍA NACIONAL DE LA PERSONA OBESA
14 de diciembre de 2011



RECOMENDACIONES PARA EVITAR LA OBESIDAD

- No saltarse el desayuno
- Tener una alimentación variada y equilibrada
- Consumir cinco raciones de frutas y verduras todos los días
- Evitar las grasas saturadas y los alimentos y bebidas ricos en azúcares
- Realizar al menos 30 minutos diarios de actividad física moderada
- Dormir al menos 8 horas diarias



Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad

SEEN



Sociedad Española de
Endocrinología y Nutrición

DORMIR ES ESENCIAL PARA EL MANEJO DEL PESO

