

XVI DÍA NACIONAL DE LA PERSONA OBESA

14 DE DICIEMBRE DE 2011

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

EN LOS NIÑOS, DORMIR CINCO O MENOS HORAS AL DÍA CASI DUPLICA EL RIESGO DE SER UN ADULTO OBESO



- En España, los niños duermen una media de menos de ocho horas al día, algo insuficiente y que, además, provoca otros hábitos perjudiciales con repercusión negativa en el incremento del peso corporal, como es no desayunar.
- La falta de sueño conlleva un aumento de todas las hormonas que incitan al apetito y a la ingesta precisamente de alimentos ricos en grasa y azúcares.
- La obesidad es el principal factor de riesgo para desarrollar alteraciones respiratorias y apneas durante el sueño y producir una mayor somnolencia diurna.
- En torno al 23% de la población adulta y casi el 20% de niños y adolescentes padecen obesidad en España.

Madrid, 12 de diciembre de 2011.- El 23% de la población española de más de 18 años tiene obesidad, enfermedad que está presente 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, como cáncer de colon. Asimismo, 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. Según el **doctor Javier Salvador, presidente de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN)**, *“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 necesario dormir al menos 7-8 horas diarias”*.

Numerosos estudios sugieren una estrecha relación entre las horas de sueño y la presencia de obesidad en niños, adultos y gente mayor. *“Se ha constatado que los niños obesos duermen menos que aquellos niños que tienen normopeso”*, explica el **profesor Felipe Casanueva, presidente de la**

Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO). *“En España, los niños duermen una media de menos de ocho horas al día, algo insuficiente y que, además, provoca otros hábitos perjudiciales con repercusión negativa en el incremento del peso corporal, como es no desayunar”. De hecho, el profesor Casanueva hace hincapié en el gran problema que supone la obesidad infantil, “dado que un alto porcentaje de niños obesos mantiene este trastorno cuando son adultos”.*

Al contrario, 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. Según el **doctor Albert Lecube, responsable del Grupo de Trabajo de Obesidad de la SEEN**, *“actualmente se considera que en los niños, dormir 5 o menos horas casi duplica el riesgo de ser un adulto obeso”.*

Sin embargo, SEEN y SEEDO hacen hincapié en el poco conocimiento que tiene la sociedad en torno a la relación entre falta de sueño e incremento del peso corporal y obesidad. Con el fin de dar a conocer a la población general la relación entre sueño y obesidad, incidir en la importancia de dormir un número adecuado de horas y con calidad en el sueño para ayudar a controlar el peso y prevenir la obesidad, **SEEN y SEEDO** celebran el próximo 14 de diciembre el **XVI DIA NACIONAL DE LA PERSONA OBESA** bajo el lema **LA OBESIDAD NUNCA DUERME**.

“En relación a los adultos -explica el doctor Lecube-, 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 y en gente mayor. Según el responsable del Grupo de Trabajo de Obesidad de la SEEN, *“en 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”.*

Junto a las horas de sueño, el profesor Casanueva añade que también es fundamental tener una buena calidad del sueño: *“En España sufrimos una de las mayores contaminaciones lumínicas y de ruido del mundo, lo que también incide en el aumento del peso”.*

Por qué la falta de sueño induce a la obesidad

La falta de sueño conlleva un aumento de todas las hormonas que incitan al apetito, *“y a la ingesta precisamente de alimentos ricos en grasa y azúcares”,* afirma el profesor Casanueva. Sin embargo, 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 –explica el doctor Salvador-, 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”.* Así, a menor tiempo de sueño, las concentraciones de leptina disminuyen y aumentan las de ghrelina, o lo que es igual, cuanto menos dormimos más queremos comer.

Dormir al menos 8 horas diarias es una más de las actitudes que deben adoptarse para intentar conseguir y mantener un peso adecuado. En palabras del doctor Lecube, *“recientemente se ha comprobado 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”*.

Obesidad y sueño, una relación bidireccional

La relación entre sueño y obesidad es bidireccional, de forma que *“la obesidad es el principal factor de riesgo para desarrollar alteraciones respiratorias y apneas durante el sueño y producir una mayor somnolencia diurna”*, explica el profesor Casanueva. *“En los niños, además esto supone un aumento del riesgo de hipertensión y cardiovascular”*. Asimismo, según el doctor Lecube, *“dormir sólo entre cinco y seis horas diarias, en comparación con dormir ocho o más horas, se asocia no sólo 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 hipersomnia diurna y el mayor riesgo de accidentes”*.

Sobrepeso y obesidad, problemas de primer orden

La obesidad afecta a 150 millones de adultos y 15 millones de niños en Europa, es decir, al 20% de la población adulta y al 10% de la población infantil de nuestro continente. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) se prevé que para el 2015 un total de 41 millones de personas fallecerán en el mundo de enfermedades crónicas a consecuencia de una alimentación inadecuada, consumo de tabaco y falta de actividad física. *“Se trata de un problema de salud pública de primer orden, que se asocia a una gran comorbilidad y coste sociosanitario. Favorece la aparición de muchas enfermedades, siendo éstas más frecuentes que en las personas con peso normal”*, afirma el presidente de la SEEN. Así, diabetes, hipertensión arterial, hiperlipemia, colelitiasis y apnea del sueño aparecen 3 veces más en las personas con obesidad, mientras que la enfermedad coronaria, la artrosis y la gota se dan de dos a tres veces más. Además, según el presidente de SEEDO, *“en la actualidad, ya existen evidencias de que la presencia de obesidad conlleva un aumento del riesgo de algunos tipos de tumores, como el cáncer de mama o el cáncer de colon”*.

Ambos presidentes coinciden en destacar que el abordaje multidisciplinar de esta patología es más que necesario: *“Es muy rentable tratar debidamente la obesidad; si somos capaces de adelgazar a un individuo, haciéndole mejorar sus condiciones de enfermedades asociadas, el tratamiento de la obesidad mejorará la dislipemia, la diabetes mellitus y la hipertensión arterial, por ejemplo”*. Sin duda, la obesidad es un problema de salud pública de primer orden, que se asocia a una gran comorbilidad y coste sociosanitario. Cuando se trata de obesidad mórbida (aquellos pacientes con un Índice de Masa Corporal-IMC por encima de 40), las complicaciones son más graves y se presentan en un periodo más reducido de tiempo. A este respecto la obesidad mórbida por sí misma ya comporta una reducción manifiesta de la calidad de vida y entre 5-12 años menos de expectativa de vida (dependiendo de la edad de inicio de la obesidad mórbida), debido a las frecuentes complicaciones asociadas que acarrea.

El grado del trastorno en el peso corporal se clasifica según el Índice de Masa Corporal (IMC), hallado al dividir el peso en kilogramos por la altura en metros al cuadrado. Según el doctor Lecube, *“un IMC de entre 18,5 y 24,9 se considera normopeso, mientras que cuando este índice está entre 25 y 29,9 existe sobrepeso y cuando se tiene más de 30, existe obesidad”*. No obstante, en España, se estima

que más de la mitad de la población adulta tiene problemas de sobrepeso y casi nunca se acude a la consulta de Endocrinología, debido, en palabras de este experto, *“a que aún hay falta de concienciación entre la población general sobre el hecho de que el sobrepeso y obesidad son un problema de salud, no de imagen ni de estética”*. De hecho, el doctor Salvador destaca que *“se asocia al desarrollo de enfermedades concomitantes, de forma que preferentemente son los endocrinólogos los especialistas capacitados para realizar un análisis completo del contexto de la obesidad, de si existen alteraciones hormonales que la provoquen, las comorbilidades que puede tener asociadas y el tratamiento más oportuno”*.

Sin duda, el tratamiento de lo obesidad es complicado y los expertos hacen hincapié en la necesidad de que los pacientes adopten una serie de medidas saludables. *“Es necesario que se realice ejercicio físico mantenido y adecuado, que se adopten una serie normas alimentarias, dietas específicamente bien diseñadas y de alguna manera vida equilibrada desde el punto de vista organoléptico”*, explica el doctor Salvador. *“Además, es fundamental realizar una modificación de la conducta alimentaria y establecer normas de vida adecuadas y saludables”*.

Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición

La Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) es una sociedad científica compuesta por Endocrinólogos, Bioquímicos, Biólogos y otros especialistas que trabajan en el campo de la Endocrinología, Nutrición y Metabolismo, para profundizar en su conocimiento y difundirlo.

En la actualidad, la SEEN está formada por 1.500 miembros, todos ellos implicados en el estudio de las hormonas, el metabolismo y la nutrición. Reconocida como una Sociedad Científica de referencia en estas áreas temáticas, entre sus objetivos se encuentra la generación de nuevos conocimientos y su traslado a la atención clínica que conlleve mejoras en el diagnóstico y el tratamiento de todos aquellos pacientes con enfermedades endocrinológicas y/o nutricionales.

Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad

La Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO) está formada actualmente por 350 miembros con actividad clínica, pero con un sector muy relevante en investigación básica. En general, la mayoría son de orientación endocrinológica pero forman parte de ella también especialistas de Medicina Interna, Medicina de Familia, expertos en Nutrición y Dietoterapia, farmacólogos, biólogos, bioquímicos y epidemiólogos.

Su actividad más relevante está centrada en el conocimiento de los mecanismos que reglan la ingesta y la homeostasis energética, la incidencia y prevalencia de la obesidad, la regulación del tejido adiposo y las señales corporales que regulan la ingesta y el metabolismo, la obesidad infanto-juvenil, los factores neuropsicológicos que condicionan la obesidad, la nutrición normal y las terapias encaminadas a la prevención y tratamiento de la obesidad.

**Si necesitas más información y/ o quieres hacer alguna entrevista sobre este tema,
no dudes en contactar con nosotros**

Para más información:

Isabel Chacón/ Vanesa Barrio: 91 787 03 00/ 687 72 02 82