

NOTA IMPORTANTE:

Debido a la confusión causada entre los términos de dietista, nutricionista y endocrinólogo, queremos aclarar que: los portavoces de esta nota de prensa son médicos especialistas en Endocrinología y Nutrición (endocrinólogos), y no nutricionistas ni dietistas

La falta de sueño está asociada al riesgo de desarrollar obesidad y diabetes tipo 2

- **La ausencia de sueño tiene como consecuencia un modelo de estrés y activación del sistema nervioso simpático, que puede traer consigo el desarrollo de obesidad abdominal y resistencia a la insulina**
- **La Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) destaca que la apuesta más segura para mantener una buena salud metabólica es seguir una dieta mediterránea acompañada de un periodo de descanso nocturno regular de 7-8 horas**
- **Los ciclos hormonales propios de hombres y mujeres influyen en el apetito y en la ganancia de peso de manera diferente**

Madrid, 31 de agosto de 2020.- Existen numerosos estudios epidemiológicos que aseguran que, la falta de sueño está asociada al riesgo de desarrollar obesidad y diabetes tipo 2. Al tratarse de dos patologías muy prevalentes y fácilmente prevenibles, la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) alerta de que dormir poco produce un aumento de concentración de ghrelina, una hormona secretada principalmente por la mucosa gástrica que estimula la ingesta, al mismo tiempo que reduce la leptina, de efecto saciante, procedente del tejido adiposo. Esta subida y bajada de valores hormonales, favorece un comportamiento alimentario que promueve la ganancia de peso.

En esta línea, el **Dr. Javier Salvador, miembro del Área de Neuroendocrinología de la SEEN**, advierte de que la ausencia de sueño “tiene como consecuencia un modelo de estrés y activación del sistema nervioso simpático, que puede traer consigo el desarrollo de obesidad abdominal y resistencia a la insulina. Ambos fenómenos, aumentan la probabilidad de desarrollar diabetes y otras complicaciones como hipertensión arterial”. Del mismo modo, aclara que cuando existe apnea obstructiva del sueño los fenómenos derivados de la hipoxia tisular intermitente también contribuyen al deterioro metabólico y al aumento de la masa grasa y del peso corporal, así como de sus comorbilidades asociadas.

Como consecuencia de todos estos factores se produce una somnolencia diurna y un cansancio que favorece el sedentarismo, lo que también promueve el desarrollo de obesidad y diabetes.

Pero según los expertos, el sistema regulador del metabolismo no es tan sencillo: “Se debe tener en cuenta los diferentes mensajes procedentes del sistema nervioso, el aparato digestivo, el tejido graso, el hígado y el páncreas, ya que tienen influencias sobre la acción de una u otras hormonas. Además hay que tener presente otros fenómenos periféricos como son la inflamación y la termogénesis”, asegura el Dr. Salvador.

Alimentación y falta de sueño

Existen estudios en los que se ha comprobado que existe un aumento en el consumo de carbohidratos, siendo la variación del porcentaje de ingesta un factor que puede contribuir al riesgo de obesidad, resistencia insulínica y diabetes. No obstante, tratar de controlar la ingesta no es fácil, dado que su alteración está determinada por factores biológicos.

De este modo, “la apuesta más segura para mantener una buena salud metabólica es seguir una dieta mediterránea, en la que predominen frutas y verduras, así como fibra y grasas de origen vegetal, y prestando especial atención a limitar el consumo de carne roja y grasas animales. Esto debe ir acompañado de un periodo de descanso nocturno regular de una duración de 7-8 horas, y de una frecuente actividad física, siempre adaptada a las circunstancias clínicas individuales” recuerda el experto en neuroendocrinología.

Influencia hormonal en el apetito de las mujeres

El especialista comenta que los ciclos hormonales de hombres y mujeres influyen en el apetito y en la ganancia de peso de manera diferente. En el caso femenino las variaciones propias del ciclo menstrual hacen que la situación sea más cambiante que en el varón.

Atendiendo el periodo previo a la **menstruación**, cuando hay valores elevados de estradiol y progesterona en la mujer fértil, existe, en algunas personas, una tendencia a aumentar de peso y a experimentar un comportamiento alimentario más compulsivo. En los casos con síndrome premenstrual disfórico (caracterizado por síntomas cíclicos, somáticos, psicológicos y conductuales, agravados en la fase luteal del ciclo menstrual), se relacionan con un mayor apetito por los alimentos dulces que contienen una alta densidad energética.

Igualmente, en el periodo de **lactancia** es posible contemplar un aumento de la ingesta compensador que puede ser como consecuencia de cambios en el tono dopaminérgico y noradrenérgico centrales derivados de la hiperprolactinemia, caracterizada por un alto nivel de la hormona prolactina en la sangre y estimulada por la succión del pezón a la vez que la desaparición de las hormonas sexuales de producción placentaria.

En lo que respecta a la etapa de la **menopausia**, se hallan diferentes opiniones al respecto. Algunos estudios aseguran que “el aumento de la masa grasa y del peso corporal se da por una influencia de la edad. Sin embargo, otras investigaciones han demostrado que la deficiencia hormonal de estrógenos y progesterona, resultado de la detención de la función ovárica, está asociado con un patrón masculino de distribución de grasa abdominal y visceral que aumenta el riesgo de diabetes, dislipemia, hipertensión y de otras complicaciones relacionadas a la obesidad”, señala el experto. En este periodo de la vida, añade: “Es aconsejable aplicar medidas preventivas y terapéuticas encaminadas a reducir el exceso de masa grasa, además de mantener las medidas higiénico-dietéticas y de estilo de vida saludables” apunta.

Influencia hormonal en el apetito de los hombres

En el caso de los hombres, se ha demostrado que la testosterona produce un incremento del peso corporal bajo administración crónica. Sin embargo, en repetidas ocasiones aparece obesidad cuando se produce hipogonadismo masculino, resultado de una disminución de la concentración de testosterona endógena como consecuencia de su toma exógena. Esto muestra diferentes efectos de esta hormona en función del escenario biológico.

La etapa de la **andropausia** también afecta a los varones, sin embargo es más progresiva que la menopausia femenina, y puede suponer un incremento de peso, aunque algo menor. Pese a

esto, “no se debe dejar de vigilar el efecto modulador de la ingesta que produce la concentración de andrógenos en el varón. No obstante, su actuación principal sobre el control del peso corporal está más ligado con sus poderosos efectos anabolizantes sobre la masa magra, que disminuyen con la edad y participan, de ese modo, en el aumento de grasa asociado al envejecimiento”, apunta el Dr. Salvador.

Sobre SEEN

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, Diabetes, Nutrición y Metabolismo, para profundizar en su conocimiento y difundirlo.

En la actualidad, la SEEN está formada por 1.700 miembros, todos ellos implicados en el estudio de las hormonas, el metabolismo y la nutrición. Está reconocida como una Sociedad Científica de referencia en estas áreas temáticas entre cuyos 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 aquellos pacientes con enfermedades endocrinológicas y/o nutricionales.

Gabinete de prensa

**BER
BÉS**

BERBÉS - 91 563 23 00

Clara Compañé / Sandra Melgarejo / Vanesa Martín

claracompare@berbes.com; sandramelgarejo@berbes.com; vanesamartin@berbes.com

[@BERBEScom](https://www.berbes.com)