

PROYECTO UNAM

Coordinador: Roberto Arturo Gutiérrez Alcalá robargu@hotmail.com

Conferencia sobre la vida íntima de las estrellas

El Instituto de Astronomía de la UNAM, dentro del ciclo "El universo, los viernes", invita a la conferencia "La vida íntima de las estrellas", que será impartida por la doctora Silvia Torres Peimbert mañana 5 de abril, a las 19:00 horas, en el Auditorio Paris Pishmish, en Ciudad Universitaria. Si el clima lo permite, habrá observación con telescopios. Entrada libre



ESTABLECEN RELACIÓN ENTRE SUEÑO Y OBESIDAD

De acuerdo con estudios especializados, dormir mal podría ser un factor que promueva las ganas incontenibles de comer alimentos ricos en carbohidratos

Roberto Gutiérrez Alcalá

En los últimos cinco años se han realizado en países como Estados Unidos, Bélgica, Francia y Japón estudios que evidencian que, después de una noche de desvelo o de no haber tenido un sueño reparador, las personas suelen despertar con mucha hambre, en particular de comida rica en carbohidratos.

"En México aún no disponemos de esos estudios, pero en dichos países se han hecho bajo condiciones muy controladas; a personas que han dormido mal se les pide en la mañana que digan qué alimentos se les antoja más y se inclinan por aquellos que contienen más carbohidratos", señala la doctora Carolina Escobar, investigadora del Departamento de Anatomía de la Facultad de Medicina de la UNAM.

De este modo se cree que el cansancio físico causado por dormir mal hace que los niveles de algunas hormonas que normalmente generan saciedad, como la leptina, bajen, y que, por lo tanto, las personas experimenten un gran apetito a la mañana siguiente.

"Cuando nuestros niveles de leptina están altos, dejamos de comer porque ya no se nos antoja nada, pero cuando están bajos sentimos hambre. En algunos de esos estudios se han medido en sangre los niveles de esa hormona y se ha visto que están muy bajos después de una mala noche de sueño", añade la investigadora universitaria.

En otros estudios epidemiológicos a largo plazo se formaron grupos de jóvenes según la calidad de sueño que presentaban: el de los que dormían poco, mal, bien, suficiente, etcétera. Al cabo de diez años de seguimiento, los investigadores encontraron que los que decían dormir poco o mal habían desarrollado sobrepeso y problemas metabólicos.

Seguimiento

Durante el sueño, nuestra fisiología experimenta cambios que permiten que al día siguiente nuestro metabolismo y nuestras señales de hambre y saciedad funcionan bien, y no desarrollamos problemas metabólicos.

Como parte de su proyecto de investigación "La calidad y la

cantidad de sueño como factores determinantes de obesidad. Una propuesta para detectar y prevenir el sobrepeso y la obesidad en la población del Distrito Federal", Escobar y sus colaboradores tienen en mente hacer un seguimiento de los patrones del sueño entre los capitalinos.

"Aunque no sabemos cómo duerme la población mexicana porque en México no existen encuestas que nos permitan conocer los hábitos de sueño de los mexicanos, presumimos que lo hace muy mal. De ahí que queramos saber cuántas horas le dedica al sueño y detectar a aquellas personas que están en riesgo", dice.

La investigadora universitaria le preocupa particularmente la gente joven. Es un hecho que los niños de ahora, por ejemplo, obsesionados por los juegos de video o de computadora, o por las redes sociales, ya no se duermen a las 7 u 8 de la noche, como antes, sino a las 9 ó 10. Pero los horarios de escuela siguen siendo los mismos, y como tienen que levantarse temprano, duermen menos horas a la semana.

"Necesitamos averiguar cómo están durmiendo nuestros niños, pero también nuestros adolescentes y jóvenes. Por supuesto, hay que concientizar a los papás acerca de la necesidad de que duerman bien... También debemos empezar a corroborar si, efectivamente, todas las personas con una mala calidad de sueño son las que están desarrollando obesidad y problemas metabólicos, como se ha visto en otros países."

En efecto, con el severo problema de obesidad que enfrenta nuestro país —y con la evidencia de que los individuos que han dormido mal tienen un apetito distinto de los que han dormido bien— urge revisar cómo están durmiendo los niños, adolescentes y jóvenes mexicanos.

"Dormir mal podría ser un factor que promueva las ganas de comer, a lo largo del día, galletas, papas fritas, dulces; es decir, alimentos que engordan, comida chatarra", enfatiza Escobar.

Efectos a largo plazo

Hace tres años, Carolina Escobar y sus colaboradores recurrieron a los estudiantes de primero y segundo año de la Facultad de Medicina de la UNAM para echar a andar la primera etapa de su proyecto de investigación.

"Con sorpresa descubrimos entonces que todos dormían mal. Por los horarios de estudio que deben cubrir y la exigencia a que son sometidos, el promedio de sueño de los estudiantes de la carrera de Medicina es de cinco horas. Ahora bien, no todos tienen sobrepeso."

La siguiente etapa, cumplida el año pasado, corrió a cargo del doctor Eduardo González: éste

fue a buscar a todos esos estudiantes, ya en el internado, para tratar de ver el efecto que la falta de sueño había tenido en ellos.

"Los efectos de la falta de sueño no aparecen de inmediato. De acuerdo con la literatura especializada, tardan un tiempo en manifestarse. Una persona puede pasar un año durmiendo mal y verse muy acabadita pero no necesariamente gorda. Quizá cinco años después sí se vea ya con sobrepeso y signos de enfermedad metabólica", apunta Escobar.

Paralelamente, en el laboratorio, como parte de su tesis de licenciatura, los estudiantes Estefanía Espitia e Iván Rodrigo Osnaya efectuaron un estudio básico con animales experimentales para corroborar la misma hipótesis que se tenía sobre la población.

Seleccionaron ratas jóvenes y las dividieron en dos grupos: al primero lo sometieron todos los días, a lo largo de doce semanas, a cuatro horas menos de sueño; al segundo lo dejaron dormir sin limitaciones.

"Las ratas que no durmieron bien aumentaron espectacularmente de peso, pero lo más interesante es que cuando Estefanía e Iván Rodrigo les ofrecían alimentos ricos en carbohidratos, como galletas, salchichas y papas fritas, se los comían con muchísima más voracidad y euforia que las que demostraron las ratas que durmieron bien y recibieron la misma dieta. Actualmente, Estefanía e Iván Rodrigo están escribiendo su tesis con el fin de publicarla y mostrar que el desvelo y la posibilidad de comer comida chatarra pueden llevar rápidamente a la obesidad."

Escobar y sus colaboradores no quieren aplicar estos estudios sólo en el Distrito Federal, sino también en otras poblaciones del país. Por eso contactaron recientemente a un colega de San Luis Potosí, el doctor Roberto Salgado, para que éste les presente a las autoridades de dicho estado su propuesta de hacer un seguimiento de los patrones del sueño entre los niños de escuelas primarias.

"Ya se ha comprobado que hay una relación entre sueño y obesidad. Cada vez se sacan más trabajos al respecto. Ahora, nosotros necesitamos convencer a las autoridades para que apoyen nuestra investigación", finaliza Escobar.

Más información, en los siguientes correos electrónicos: escocarolina@gmail.com y cescobar@comunidad.unam.mx

“Aquí, en la ciudad de México, debe haber muchísima gente que duerme mal a diario porque tiene que madrugar para cubrir las enormes distancias que la separan de sus sitios de trabajo”

Carolina Escobar, investigadora de la Facultad de Medicina de la UNAM

Estudio en Bélgica

En un estudio que llevó a cabo en Bélgica, la doctora Eve Van Cauter invitó a varios jóvenes a dormir durante una semana en su laboratorio-clínica, pero sólo los dejaba conciliar el sueño cuatro horas diarias y en la mañana les servía la comida que pedían (rica en carbohidratos). Al término de esa semana, los jóvenes ya mostraban resistencia a la insulina, que representa el primer paso para enfermarse de diabetes.

Durante la semana siguiente, Van Cauter los dejó descansar, dormir bien, doce, catorce horas seguidas, las que quisieran, y recuperaron su estado normal, o sea, su metabolismo se normalizó.

Trabajadores nocturnos

Los trabajadores nocturnos, es decir, aquellos que normalmente duermen mal, conforman la franja de la población que desarrolla más que ninguna otra padecimientos cardiacos, diabetes y problemas metabólicos.

Dormir bien, dormir mal

Se han establecido dos criterios para considerar que una persona duerme bien o mal: el primero se refiere al número de horas de sueño. Para los niños que todavía no llegan a la adolescencia lo ideal son diez horas; y para los adolescentes y adultos, ocho, aunque se dice que muchos de estos últimos únicamente requieren siete.

El otro criterio se refiere a la calidad del sueño. Por ejemplo, si una persona duerme sus horas completas, pero lo hace en un lugar incómodo, donde entra mucha luz o ruido, debido a lo cual se despierta varias veces a lo largo de la noche, no tendrá un sueño reparador.

"Los niños, adolescentes y jóvenes no tienen conciencia de que deben dormir diez horas, sienten que dormir tanto les quita tiempo para jugar en la computadora o para participar en las redes sociales", comenta Escobar.

Una de las recomendaciones para tener un sueño reparador es que durante las horas previas a irse a acostar el individuo no haya visto películas ni juegos demasiado violentos o con mucha acción.

