

Este es el peligro al que te sometes si no duermes bien



Científicos británicos han descubierto la relación entre el tiempo de sueño y el desarrollo de fibrosis pulmonar, una enfermedad que causa cicatrices en los órganos internos, afectando la función respiratoria.

El estudio asegura que la duración óptima del sueño para un ser humano es de siete horas al día y recomienda que se respeten los horarios de sueño para evitar el desarrollo de la enfermedad.

Los científicos detallaron que las personas que duermen regularmente durante cuatro horas o menos al día, duplican la posibilidad de contraer fibrosis pulmonar, mientras que aquellos que duermen 11 horas al día o más, la triplican.

El estudio publicado en *Proceedings of the National Academy of Sciences* detectó que mientras dormimos, el organismo humano genera una proteína clave que nos protege de esta enfermedad.

Por esta razón, la cantidad de horas y el horario de nuestro descanso diario son muy importantes para no desarrollar esta enfermedad.

“La fibrosis pulmonar es una condición devastadora que es incurable en la actualidad. Por lo tanto, el descubrimiento de que el reloj corporal tiene un papel clave para el desarrollo de la enfermedad abre nuevas formas de tratar o prevenir su condición”, dijo el Dr. John Blaikley de la Universidad de Manchester, quien dirigió el proyecto.

Los científicos se comprometieron a profundizar más estos estudios para determinar las horas exactas que hay que dormir y descubrir cómo se puede evitar esta enfermedad incurable.

Fuente: sputniknews.