

Revelan un factor inesperado que puede provocar diabetes

El estudio sugiere que una alimentación saludable por sí sola no puede compensar la falta constante de sueño.

Los adultos que duermen solo de tres a cinco horas al día tienen mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, independientemente de su estilo de vida, según un estudio realizado por un equipo de investigadores suecos cuyos resultados fueron publicados en la revista JAMA Network Open.



Los investigadores analizaron los datos de 247.867 personas adultas obtenidas por el Biobanco del Reino Unido y encontraron que los individuos que dormían menos de 6 horas diarias tenían un riesgo notablemente mayor de desarrollar diabetes tipo 2, en comparación con aquellos que dormían entre 7 y 8 horas.

Es más, el peligro asociado con una duración corta del sueño persistió incluso entre adultos con hábitos alimentarios

saludables.

“Investigaciones anteriores han demostrado que el descanso diario breve y repetido aumenta el riesgo de diabetes tipo 2, mientras que los hábitos alimentarios saludables, como el consumo regular de frutas y verduras, pueden reducir el riesgo”, comentó Diana Noga, investigadora de la Universidad de Uppsala (Suecia) y una de las autoras del estudio.

“Sin embargo, aún no está claro si las personas que duermen muy poco pueden reducir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 alimentándose de forma saludable”, agregó.

Con el tiempo, la falta crónica de sueño puede causar daños graves, particularmente a los nervios y vasos sanguíneos, y por lo tanto representa un problema de salud pública en aumento a nivel mundial.

“Nuestros resultados son los primeros en cuestionar si una dieta saludable puede compensar la falta de sueño en términos de riesgo de diabetes tipo 2. No deberían ser motivo de preocupación, sino más bien ser vistos como un recordatorio de que el sueño desempeña un papel importante en la salud”, aseguró Christian Benedict, autor principal del estudio.

Fuente: rt.