

Somnólogo: Un sueño prolongado puede aumentar el riesgo de muerte prematura

“Tenemos que entender con qué está relacionado el aumento de la duración del sueño. En la mayoría de los casos no se trata de un aumento del sueño sano, sino de una manifestación de alguna patología”, afirmó el científico.

El tiempo óptimo de sueño es de 7 a 9 horas al día y el aumento de la duración del sueño por encima de este límite implica un mayor riesgo de muerte prematura, afirmó en una entrevista al medio RBC el somnólogo y jefe del Centro de Medicina del Sueño del Hospital Universitario Estatal Lomonosov de Moscú, Alexándér Kalinkin.



El experto destacó dos procesos principales que pueden influir en el aumento de la duración del sueño. Primero, la lucha del organismo contra las consecuencias patológicas de las

alteraciones del sueño y, segundo, las enfermedades relacionadas con el sueño suelen estar acompañadas de inflamación crónica, lo que también provoca somnolencia.

“En primer lugar, tenemos que entender con qué está relacionado el aumento de la duración del sueño. En la mayoría de los casos **no se trata de un aumento del sueño sano**, sino de una **manifestación de alguna patología**”, explicó el científico.

Como ejemplo de trastornos, Kalinkin citó la apnea del sueño, que provoca interrupciones de la respiración al dormir. “Estos pacientes tienen una mayor somnolencia diurna debido a la fragmentación del sueño, la **falta de oxígeno y la acumulación de CO2 en el organismo**. Los pacientes con una forma especialmente grave de apnea pueden dormir entre 12 y 16 horas al día”, apuntó.

También hay pacientes que padecen narcolepsia, también conocida como **somnolencia diurna crónica**.

Los científicos destacan otras razones por las que es importante mantener un horario de sueño sano.

Aumento y pérdida de peso

En la **fase profunda del sueño**, la presión arterial y la frecuencia del pulso disminuyen y se producen muchas hormonas, entre ellas la **hormona del crecimiento**, que ayuda a descomponer la grasa durante el sueño y a regular el crecimiento de los huesos, los órganos y los músculos.

Por ejemplo, los niños con problemas de sueño suelen padecer obesidad y retraso del crecimiento, mientras que a los adultos con apnea les resulta casi imposible adelgazar.

Deterioro de funciones cognitivas

Un grupo de jóvenes sanos se sometió a un experimento en el que se les redujo gradualmente la duración del sueño en una,

dos y tres horas. Los resultados de pruebas realizadas posteriormente fueron directamente proporcionales: **cuanto más se reducía el tiempo de sueño, más errores cometían** los participantes en pruebas de funciones cognitivas como la memoria, la atención y el razonamiento.

Riesgos del despertador

El cuerpo percibe un despertador como un **potente factor de estrés**, por lo que, si se tiene un horario de sueño regular, es conveniente **abandonar su uso**. La necesidad de utilizar una alarma indica una patología del sueño, o significa que la persona elige incorrectamente la hora de acostarse o de levantarse.

Sin embargo, si no es posible deshacerse por completo de su uso, se recomienda optar por un dispositivo de luz en lugar de sonido, que permita simular el amanecer y activar gradualmente el cerebro.

Fuente: rt.