



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

duermen más, pesan menos

Las mujeres que duermen menos de cinco horas cada noche pesan, en promedio, más que las que duermen por lo menos siete horas con regularidad, según un estudio que se presenta hoy en la Conferencia Internacional de la Sociedad Estadounidense del Tórax.

El estudio se llevó a cabo en la Universidad Case Western Reserve, en Cleveland, Ohio, e incluyó a 68.183 mujeres de mediana edad.

A estas mujeres, comprendidas en el Estudio de Salud de las Enfermeras, se les preguntó en 1986 sobre su descanso nocturno típico, y luego se les pidió que informaran de su peso cada dos años durante 16 años.

El estudio, que se presentará hoy en San Diego, California, encontró que las mujeres que durmieron cinco horas o menos por noche tenían un 32 por ciento más de probabilidades de experimentar un aumento mayor del peso, definido como un incremento de 14 kilogramos o más.

Estas mujeres también tuvieron 15 por ciento más de probabilidades de llegar a ser obesas en el curso del estudio de 16 años, comparadas con las mujeres que durmieron siete horas o más cada noche.

En promedio, las mujeres que durmieron cada noche cinco horas o menos pesaban al comienzo del estudio 2,5 kilogramos más que las que dormían siete horas, y ganaron casi 750 gramos en los siguientes diez años.

"Puede que esto no parezca mucho, pero estamos hablando de un promedio", dijo Sanjay Patel, profesor de medicina que dirigió el estudio.

"Algunas mujeres ganaron mucho más peso que eso, y una diferencia aún pequeña en el peso



PDF
Complete

*Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.*

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

s de salud tales como la diabetes y la hipertensión",

Los investigadores estudiaron las dietas y hábitos de ejercicio de las mujeres para determinar si estos podían ser factores que influyeran en las conclusiones.

"Otros estudios anteriores han mostrado que después de apenas pocos días de restricción del sueño, las hormonas que controlan el apetito hacen que la gente tenga más hambre, y por eso pensamos que las mujeres que duermen menos comen más", dijo Patel.

"Pero, de hecho comen menos, lo cual sugiere que el apetito y la dieta no son los que causan el aumento de peso en las mujeres que duermen menos", agregó.

Los investigadores también preguntaron a las mujeres sobre su participación en ejercicios físicos, pero no encontraron diferencia alguna en la actividad física que pudiese explicar por qué las mujeres que duermen menos pesan más.

"Es posible que el dormir menos afecte el ritmo metabólico de una persona (el número de calorías que el cuerpo usa cuando se descansa)", dijo Patel.

<http://www.salud.com/salud-femenina/las-mujeres-que-duermen-mas-pesan-menos.asp>