

2026-03-22

### DORMIR ES ESENCIAL PARA LA SALUD DEL SER HUMANO

Autor: RedacciónAgencias

Género: Nota Informativa

<http://noticiasaldia.com.mx/notas.pl?n=219498&s=4>

Dormir es una función esencial para el organismo que impacta directamente en el metabolismo y la salud integral,

no hacerlo en los momentos adecuados y con interrupciones podría impactar en el peso corporal según expertos de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM).

La falta de sueño no solo genera cansancio, también altera el equilibrio hormonal. Mariana Isabel Valdés Moreno, jefa de la carrera de Nutriología en la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza de la UNAM, explica que: "si el sueño es poco o de mala calidad, la grelina (hormona que estimula el hambre) aumenta su concentración, mientras que la leptina (encargada de frenar el apetito) disminuye. El resultado de romper este equilibrio es: más ganas de comer y menos sensación de saciedad".

Desde la Facultad de Medicina de la UNAM, el responsable de la Clínica de Trastornos del Sueño, Rafael Santana Miranda, lo resume así: "Descansar es esencial para el funcionamiento de nuestro organismo, pues durante la noche se activan mecanismos que controlan la liberación hormonal, el manejo de la glucosa, la reparación de tejidos y la regulación de procesos cognitivos esenciales para la memoria y el aprendizaje".

Además, otras hormonas como la adiponectina también se ven afectadas, al igual que el control de la glucosa en sangre.

El organismo tiene controles centrales y periféricos para mantener los niveles de azúcar en sangre estables. Dormir en horarios irregulares trastoca ese delicado sistema", señala Rafael Santana.

¿Alterar ritmos circadianos y uso de pantallas afecta al sueño?

No solo importa cuánto se duerme, sino también en qué horario. El cuerpo funciona con base en los ritmos circadianos, regulados principalmente por la luz.

La exposición nocturna a pantallas altera estos ciclos y la liberación hormonal. "La señal más importante para modificarlos es lumínica", explica el especialista.

Dormir menos implica más tiempo en vigilia, lo que aumenta las probabilidades de ingerir alimentos. Además, el cansancio favorece el consumo de productos ricos en azúcares simples y carbohidratos refinados.

"El cerebro, cuyo principal combustible es la glucosa, exige respuestas inmediatas. Estudios en humanos han mostrado que, ante la restricción de sueño, se activan áreas cerebrales relacionadas con las ganas de comer y ello nos hace despertar con hambre", añade Rafael Santana.

Este proceso puede generar un círculo vicioso debido a que menos sueño significa más apetito y mayor consumo de alimentos energéticos, lo que incrementa el riesgo de sobrepeso, obesidad y trastornos metabólicos.

¿Hay impacto en crecimiento, memoria y estado de ánimo?

El sueño también es clave en procesos como el crecimiento, la memoria y la regulación emocional.

"En la infancia y adolescencia, el impacto puede ser mayor. La hormona del crecimiento se libera principalmente durante el sueño profundo y, si éste se reduce, también lo hace dicha liberación", subraya Rafael Santana.

La fragmentación del sueño impide alcanzar fases reparadoras, lo que genera sensación de cansancio incluso después de dormir varias horas.

En adultos, esto se refleja en somnolencia, irritabilidad y bajo rendimiento. En niñas, niños y adolescentes puede manifestarse como hiperactividad o dificultad para concentrarse. "Si buscamos los síntomas del adulto en infantes, no daremos con el diagnóstico", advierte.

Dormir bien es parte fundamental de un estilo de vida saludable

Durante años, el enfoque en el sobrepeso y la obesidad se centró en la dieta y el ejercicio. Sin embargo, hoy se reconoce que el descanso tiene la misma relevancia.

Mariana Valdés enfatiza que un estilo de vida saludable incluye alimentación equilibrada, actividad física, consumo de agua y un sueño suficiente y de calidad. "Necesitamos dormir en beneficio de nuestra salud en todos los sentidos: mental, física, emocional".

Las recomendaciones de sueño varían según la edad:

Recién nacidos: 16 a 18 horas

Infancias: 10 a 12 horas

Adolescentes: 9 a 10 horas

Adultos: 7 a 8 horas

Los especialistas coinciden en que dormir debe verse como una necesidad básica. En una sociedad que normaliza el desvelo y las jornadas extendidas, recuperar el sueño es una de las estrategias más efectivas para mejorar la salud metabólica y hormonal, destaca Santana Miranda.