

El insomnio y la duración media del sueño inferior a cinco horas se asocian con tasas más altas de infarto

El corazón agradece horarios para dormir

ADRIÁN CORDELLAT, **Madrid**
Diferentes investigaciones publicadas en los últimos años han relacionado ya la falta de sueño con el desarrollo de varias afecciones cardiovasculares, entre ellas la hipertensión, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardíacas. Según los datos de un importante metaanálisis presentado en el último congreso de la Asociación Americana de Cardiología y publicado en la revista científica *Clinical Cardiology*, el insomnio y la duración media del sueño inferior a cinco horas se asocian con tasas considerablemente más altas de infarto de miocardio, en una relación comparable a la que mantienen otros factores de riesgo, como la hipertensión o el colesterol.

La Asociación Americana del Corazón incluyó, de hecho, el pasado verano al sueño en su lista de ocho cuestiones esenciales (antes siete) para cuidar la salud cardiovascular, entre los que ya se encontraban la dieta, la actividad física, la no exposición al tabaco, la presión arterial y los índices saludables de masa corporal, grasas en sangre y azúcar en sangre. El sueño incide positivamente sobre otros factores, como la dieta y el ejercicio físico. Así lo ha demostrado otro estudio reciente presentado a principios de marzo en las Jornadas Científicas 2023 de la Asociación Americana del Corazón. Según el mismo, las personas con mejor calidad de sueño muestran una mayor capacidad para cumplir con sus planes de dieta y ejercicio mientras intentan perder peso.

"Al final es un pez que se muerde la cola", sostiene la doctora María José Masdeu, neumóloga y responsable de la Unidad del Sueño del Hospital Universi-

tari Parc Taulí (Sabadell, Barcelona), que señala que un sueño de mala calidad acaba empujando a las personas a tener peores hábitos de salud. "Dormir mal incrementa el riesgo de obesidad, ya que disminuye en nuestro organismo la presencia de leptina, que es la hormona que nos hace tener sensación de saciedad, a la vez que aumenta la presencia de grelina, una hormona que incrementa la sensación de hambre y que nos lleva a la nevera a comer, por regla general, cosas ricas en grasas e hidratos de carbono refinados. Es decir, que si duermes poco vas a tender a comer peor y encima no vas a tener muchas ganas de hacer ejercicio físico", añade.

Corroborada la relación entre mal descanso y problemas de salud cardiovascular, un estudio reciente publicado en *Journal of the American Heart Association* ha ido un paso más allá para intentar comprender mejor las vías que conectan la falta de sueño con un mayor riesgo de afecciones cardiovasculares. Los resultados del mismo sugieren que mantener horarios regulares de sueño y dormir aproximadamente la misma cantidad de tiempo cada noche puede desempeñar un papel importante en la prevención de enfermedades cardiovasculares. "En nuestro estudio descubrimos que los participantes que dormían una cantidad variable de horas a lo largo de la semana (lo que significa que una noche dormían menos, una noche dormían más, etc.) y que no seguían unos horarios de sueño regulares tenían más probabilidades de tener aterosclerosis que los participantes que dormían aproximadamente la misma cantidad de tiempo cada noche", explica a EL PAÍS la docto-

ra Kelsie Full, investigadora del Centro Médico de la Universidad de Vanderbilt (EE UU) y autora principal del estudio.

La aterosclerosis podría definirse como el endurecimiento de las arterias a causa de la acumulación de grasa, calcio, colesterol y otras sustancias en sus paredes. "Es el trastorno vascular que está detrás de todos los problemas que vemos luego en el hospital, como infartos, ictus, derrames, etc.", señala el doctor Javier Mora Robles, cardiólogo del Hospital Universitario Regional de Málaga y miembro de la Sociedad Española de Cardiología (SEC), que no duda en calificar de "impactante" la investigación. "Es un estudio muy bien hecho que, por primera vez, demuestra con pruebas de imagen y con un estudio del sueño bien realizado, cómo la irregularidad en la duración del sueño y los horarios de sueño se relacionan claramente con el desarrollo de aterosclerosis", afirma.

Daños de la irregularidad

De la misma opinión es Masdeu, que destaca el hecho de que el estudio muestre "claramente" que, cuanto más irregular es el sueño y cuanto más tiempo se mantiene esa irregularidad, "más daño aparece en el sistema vascular y, por tanto, mayor probabilidad existe de desarrollar este tipo de enfermedades".

Como explica la doctora Kelsie Full, todas las funciones car-



diovasculares, incluidas la frecuencia cardíaca, la presión arterial y las funciones endoteliales, están controladas por genes del reloj circadiano. La variación en los patrones de sueño —entre las que se incluyen el momento de irnos a dormir o la cantidad total de sueño— pueden alterar nuestro reloj circadiano y, con él, todas estas importantes funciones cardiovasculares, “dificultando que el corazón descanse y se recupere, lo cual es una función importante del sueño”.

“El estudio muestra muy bien la forma biológica en que se genera el daño”, sostiene la doctora Masdeu. Es una cadena de acontecimientos: dormir mal impide al sistema vascular hacer su trabajo de recuperación, lo que favorece que se incremente la acumulación de depósitos en las paredes de las arterias. “Si a estas pequeñas acumulaciones de grasa, calcio y colesterol derivadas de dormir mal, le añadimos malos hábitos, como una dieta no saludable o falta de ejercicio físico, las placas cada vez se harán más grandes y acabarán obstruyendo la arteria”, ejemplifica la directiva de la Sociedad Española de Sueño (SES).

“Este estudio demuestra que el sueño es un elemento esencial de salud a todos los niveles y que es algo que debemos promover desde las consultas, porque con una buena higiene del sueño podemos prevenir la aparición de problemas cardiovasculares”, reflexiona por su parte Javier Mora Robles. En ese sentido, para Masdeu hay dos consejos esenciales que cualquier persona puede seguir. Por un lado, derivado de la propia investigación, tener regularidad en el sueño: “Hay que intentar dormir siempre las mismas horas y en un horario bastante similar cada una de las noches, prestando especial atención al fin de semana para intentar evitar eso que llamamos *jet lag social* (el retraso considerable en la hora de acostarse y despertarse durante los días festivos)”. Por otro, promover el ejercicio físico, a poder ser por la mañana y con exposición a la luz solar, para sincronizar nuestro

ritmo circadiano con el ritmo ambiental. “Con estos dos consejos ya daremos un paso importante para mejorar nuestro sueño y proteger nuestra salud cardiovascular”, concluye.

El desajuste genera más probabilidad de desarrollar aterosclerosis

El recomendable promover el ejercicio físico por las mañanas

“Si duermes poco vas a tender a comer peor”, dice una neumóloga





Dos personas descansan en un merendero en Potes (Asturias). / RICHARD BAKER (GETTY)

