Dulces sueños: cómo un descanso adecuado favorece el control del peso corporal

Categoría: Publicaciones destacadas
Publicado: Lunes, 14 Julio 2025 19:28
Escrito por: Sofia
Visitas: 2617

Este estudio prospectivo analiza la relación entre la duración del sueño y el peso corporal en pacientes con diabetes tipo 2.

Asociación entre la duración del sueño y la obesidad en personas con diabetes tipo 2: Estudio longitudinal

Association between sleep duration and obesity in patients with type 2 diabetes: A longitudinal study

Esraa A. Makhdom y col., Diabetic Medicine 2025

Puntos de interés:

- La duración corta del sueño (â¤6 horas/noche) se asocia con mayor adiposidad (IMC y circunferencia de cintura) en personas con diabetes tipo 2 (DBT2).
- Esta asociación se mantuvo, incluso, luego de ajustar por múltiples variables como edad, sexo, uso de insulina, agonistas del receptor GLP-1 y apnea del sueño.
- En el seguimiento (mediana 26,5 meses), las personas con sueño corto tuvieron 10 veces más riesgo de ganar â¥ 5% de su peso corporal.
- La mala calidad del sueño también se vinculó con mayor adiposidad.
- Estos hallazgos sugieren que la duración del sueño debería considerarse como un factor relevante en el tratamiento del exceso de peso en personas con DBT2.

Resumen:

Antecedentes: La obesidad es común en personas con diabetes tipo 2 y empeora su pronóstico. En la población general se ha demostrado que la duración del sueño influye en la obesidad, pero esta relación es menos clara en personas con DBT2.

Objetivo: Evaluar la asociación entre la duración del sueño y medidas de adiposidad en personas con DBT2.

Métodos: Estudio prospectivo en pacientes adultos con DBT2 del estudio SLEEP T2D. Se utilizó el cuestionario PSQI para clasificar el sueño como corto (â¤6 horas), normal (>6–9 horas) o largo (>9 horas). Se evaluaron IMC y circunferencia de cintura.

Resultados: De 229 participantes (61% hombres, edad promedio 61 años), el 63,7% tenían obesidad. La duración corta del sueño se asoció con mayor IMC y cintura. En el seguimiento, el sueño corto predijo un aumento de â¥ 5% en el IMC (OR 10,03, p = 0,01).

Phoca PDF

Conclusión: La corta duración del sueño se asocia con mayor adiposidad y aumento de peso en personas con DBT2. Abordar el sueño podría reducir la obesidad en este grupo.

Puntos a destacar:

- El 54,9% de los pacientes reportaron sueño corto; solo 4 pacientes informaron sueño prolongado.
- El 75,8% tenían mala calidad de sueño (PSQI >5). La mala calidad de sueño también se vinculó significativamente con mayor adiposidad.
- El sueño corto se asoció con mayor IMC (35,7 versus 31,7 kg/m ^{2}) y cintura (116,9 versus 109,4 cm).
- Los mecanismos propuestos incluyen alteraciones en leptina, grelina, GLP-1, cortisol, metabolismo energético y conducta alimentaria.
- Estudios previos en la población general respaldan esta asociación, pero este es el primero en evaluar esta relación en personas con DBT2 de forma longitudinal.

Conclusiones

- Dormir poco es común en personas con DBT2 y se asocia con mayor peso y circunferencia de cintura.
- Se requieren estudios de intervención que evalúen si aumentar la duración del sueño puede ser útil para tratar la obesidad en personas con DBT2.

Copyright 2025. Endoweb.net

Phoca PDF