



Sugieren que dormir mucho ayuda a controlar el peso corporal

Investigadores de la Universidad de Washington demuestran que dormir nueve horas diarias limita la expresión de los genes asociados a la obesidad

Publicado: Miércoles 02 mayo 2012 | 03:46:29 pm.

Publicado por: Juventud Rebelde

El sueño largo tiene un efecto supresor sobre los genes involucrados en la obesidad, sugirieron científicos que realizaron estudios con gemelos, destaca PL.

La pesquisa hecha por investigadores de la Universidad de Washington evidenció que dormir nueve horas diarias limita la expresión de los genes asociados a la obesidad.

No obstante, los expertos aclaran que los principales factores de riesgo de esa enfermedad son una mala alimentación y el sedentarismo.

En el estudio, ellos involucraron a mil 88 gemelos idénticos y no idénticos que tenían una edad promedio de 36 años y padecían sobrepeso.

En los estudios genéticos se emplean con frecuencia a gemelos, los monocigóticos comparten los mismos genes y los dicigóticos no comparten todos los genes, por lo que es posible investigar las diferencias genéticas.

Durante este estudio, los expertos encontraron que aquellas personas que duermen menos de siete horas al día son dos veces más propensos a padecer sobrepeso u obesidad en comparación con quienes lo hacen más de nueve horas.

«Los resultados sugieren que el sueño corto ofrece un ambiente más conducente a la expresión de los genes vinculados a la obesidad», sostuvo el autor principal de la pesquisa, Nathaniel Watson.

De acuerdo con los especialistas, el estrés que acompaña el estilo de vida moderno ha provocado una epidemia

de obesidad.

El desajuste entre la necesidad y la realización de sueño puede afectar las funciones cognitivas, el metabolismo, la salud cardiovascular e inmunológica, indicaron los expertos.

<http://www.juventudrebelde.cu/ciencia-tecnica/2012-05-02/sugieren-que-dormir-mucho-ayuda-a-controlar-el-peso-corporal>

Juventud Rebelde | Diario de la juventud cubana
Copyright © 2017 Juventud Rebelde