

SALUD Y BIENESTAR

DESCANSO

El sueño perdido no se recupera y se relaciona con problemas metabólicos

● Los investigadores desmienten la creencia de que al dormir más durante el fin de semana se recupera el descanso perdido

Redacción

Los expertos recomiendan dormir entre 7 y 9 horas, sin embargo mucha gente, sin sufrir trastornos físicos que afecten al sueño, duerme una cantidad de horas insuficiente. La fatiga, desorientación e irritabilidad en las mañanas, son algunas consecuencias de la pérdida de sueño. Y a largo plazo, esta falta de horas sostenida en el tiempo se vincula con diversos problemas como el aumento de peso o afecciones cardiovasculares.

Según expertos de la Cátedra de Investigación del Sueño de la Universidad de Granada- Grupo Lo Monaco, una de las principales creencias es que al dormir el fin de semana más horas de las debidas se recuperará el sueño perdido durante la semana y esto no es así. Por ejemplo, tras varios días con

horas de sueño por debajo de lo necesario el estado de ánimo se puede ver alterado, generando un sentimiento de malestar y tristeza que puede permanecer pese a dormir un día tres o cuatro horas más de lo habitual.

Además, la falta de sueño prolongada se vincula con un aumento del peso, afirma el doctor Alejandro Guillén Riquelme de la Cátedra de Investigación del sueño de la Universidad de Granada-Grupo Lo Monaco. "Si nosotros tenemos un estilo de vida en el que durante la semana se duerme menos y como consecuencia el peso aumenta, este no se va a reducir automáticamente si llegamos cansados y aumentamos las horas de sueño dos noches por semana. En estos casos se debieran incluir medidas correctoras como hacer deporte o mejorar la dieta".



Dormir por debajo de lo necesario altera el estado de ánimo.

INVESTIGACIÓN

Descubren una nueva leucodistrofia infantil y su cura potencial

R. S. B.

Un equipo de expertos del Instituto de Investigación Biomédica de Bellvitge (Idibell) y del Centro de Investigación Biomédica en Red de Enfermedades Raras (CIBERER), liderado por Aurora Pujol, profesora ICREA, ha descubierto una nueva enfermedad infantil que afecta a la sustancia blanca del cerebro (mielina) y que lleva a una discapacidad grave y la muerte en algunos casos. El trabajo ha sido publicado en el *Journal of Clinical Investigation*.

El gen que causa la leucodistrofia infantil se llama DEGS1 y ha sido identificado mediante la secuenciación del exoma completo (WES) de 19 pacientes en todo el mundo, incluyendo China, Irán, Marruecos, Estados Unidos y Francia.

EN BREVE

Nuevo mecanismo relacionado con el metabolismo lipídico

GLUCOSA. Investigadores del Instituto de Investigaciones Biomédicas August Pi i Sunyer y del Centro de Investigación Biomédica en Red de Diabetes y Enfermedades Metabólicas Asociadas han publicado un estudio en la revista PNAS en el que demuestran uno de los mecanismos por los que la obesidad modula el metabolismo de la glucosa y de los lípidos en ratones. El estudio desenmascara un mecanismo patológico poco explorado hasta ahora y proporciona una nueva diana terapéutica para el tratamiento del síndrome metabólico.

Padecer asma podría incidir en el riesgo de sufrir ansiedad

ALERGIAS. La ansiedad y la depresión son trastornos frecuentes en pacientes con asma. Un estudio coordinado desde la Universidad Autónoma de Madrid, con el apoyo de Mundipharma España y publicado en *The Journal of Allergy and Clinical Immunology*, ha evidenciado que en la primera consulta el 24% de los pacientes fueron diagnosticados de ansiedad, y el 12% de depresión. Las cifras de ansiedad en las personas con asma son claramente más altas que las de la población general española



El calzado deportivo incide en el riesgo de lesión

ACTIVIDAD FÍSICA. En edades preescolares la prevalencia de apoyo con el talón (RFS) es mucho menor que en la adolescencia, que es semejante a la población adulta. El RFS incrementa

el pico de impacto con el suelo y algunos autores lo han asociado al riesgo de lesión. Así lo afirma un estudio del grupo Actividad Física y Salud de la Universidad de Jaén que indica que "cuanto más mini-

malista es el calzado, menos altera el patrón de pisada, poniendo como ejemplo las zapatillas 'Five Fingers'. Algunas de estas conclusiones han sido publicadas en *Journal of Sports Science*.

Plantean una alternativa útil a la metadona

ADICIONES. Un estudio realizado en 16 centros españoles ha permitido identificar perfiles de pacientes con trastorno por consumo de heroína. Los resultados del trabajo, que ha coordinado la Universidad Internacional de La Rioja, abren la posibilidad de reducir la gravedad de la adicción y el sufrimiento psicológico de los afectados gracias a una dosis individualizada de buprenorfina-naloxona, la alternativa más eficaz a la metadona. El estudio se ha publicado en *Drug and Alcohol Dependence*.

El estilo de vida es determinante en el cáncer de esófago

MUTACIONES. Un equipo multidisciplinar de la Universidad de Kioto, Japón, ha llevado a cabo un estudio que muestra que las células normales del esófago sufren mutaciones tumorales durante el envejecimiento. Según publica *Nature*, "en el caso de fumadores y bebedores empedernidos, se acelera considerablemente el proceso de acumulación de mutaciones, lo que sugiere que estos factores ambientales son críticos en el riesgo de desarrollar este tipo de tumor".