Estudio: Dormir con la TV encendida podría causar obesidad

11/06/2019



El estudio de los Institutos Nacionales de Salud publicado este lunes no es una concluyente, pero refuerza las evidencias que indican que estar expuesto a demasiada luz por las noches podría ser riesgoso para la salud.

“Conforme a nuestra evolución, se supone que tenemos que dormir por las noches en un lugar oscuro”, dijo el autor principal del análisis, Dale Sandler, científico del Instituto Nacional de Ciencias de Salud Ambiental, división de los Institutos Nacionales de Salud.

“Es mucho más importante de lo que la gente cree por distintas razones de salud”, dijo.

Estar expuesto diariamente a luz y oscuridad nos ayuda a mantener nuestro reloj interno de 24 horas, que regula el metabolismo, las hormonas que promueven el sueño, la presión arterial, y otras funciones.

Cada vez más investigaciones indican que la interrupción de un ciclo normal de despierto-dormido podría contribuir a una mala salud, aumentando el riesgo de sufrir hipertensión, diabetes, depresión y obesidad.

Los investigadores analizaron data sobre salud y estilo de vida de casi 44.000 mujeres estadounidenses inscritas en un estudio que busca pistas sobre las causas del cáncer de mama. El análisis se centró en datos sobre el sueño, exposición a la luz y aumento de peso durante el estudio, pero no en el cáncer de mama.

Los resultados fueron publicados en la revista especializada JAMA Internal Medicine.

A las mujeres participantes se les realizaron exámenes médicos y tuvieron que llenar cuestionarios de salud y estilo de vida al momento de su inscripción y posteriormente de manera periódica.