

Los hombres que duermen menos aumentan su riesgo cardiaco

noviembre 19, 2010

Los hombres que no duermen lo suficiente podrían estar aumentando su riesgo de enfermedad cardiovascular, según sugiere una investigación reciente.

La idea se basa en el hallazgo de que una menor duración del sueño se asoció con un engrosamiento de la pared de la arteria carótida del cuello de los hombres. Ese "engrosamiento de la íntima y media" (IMT, por su sigla en inglés) se considera un marcador significativo de enfermedad cardíaca.

Además, la relación entre el sueño y el IMT parece basarse en el sexo, y aplicar sólo a los hombres.

El equipo del estudio, liderado por Megan R. Sands de la Universidad Brown de Providence, Rhode Island, tiene planeado presentar sus hallazgos el martes en la reunión anual de la American Heart Association, en Chicago.

Sands y colegas desarrollaron la nueva asociación de riesgo en base a un análisis de ultrasonido en que participaron más de 600 pacientes de mediana edad, negros y blancos, de todo el país. Los participantes tenían entre 37 y 52 años de edad. Casi 60 por ciento eran mujeres.

La monitorización del sueño reveló que los hombres duermen menos al día que las mujeres, con 5.7 frente a 6.3 horas, respectivamente.

En promedio, los pacientes de sexo masculino también tenían paredes más gruesas en la arteria carótida, con 0.74 mm en los hombres, en comparación con 0.68 mm en las mujeres.

Al reunir los datos, los autores determinaron que una hora adicional de sueño se traducía en .021 mm menos de IMT, o engrosamiento de la pared de la arteria carótida, entre los hombres. En contraste, las mujeres apenas experimentaron .002 mm menos de IMT como resultado de una hora adicional de sueño.

El estudio no prueba una relación de causa y efecto. Y fue presentado en una reunión médica. Los datos y conclusiones deben ser considerados como preliminares hasta que se publiquen en una revista reseñada por profesionales.

Fuente: Medline Plus (Estados Unidos)