

III Congreso de Alimentación, Nutrición y Dietética.

Combinar la nutrición comunitaria y personalizada: nuevos retos.



ACADEMIA
ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN
Y DIETÉTICA



CONSEJO GENERAL
DE COLEGIOS OFICIALES DE
Dietistas-Nutricionistas



Colegio Oficial de
Dietistas - Nutricionistas
de La Rioja

FORMACIÓN
ONLINE



www.renhyd.org



Alimentación y sueño

Maria Izquierdo-Pulido^{1*}, María Fernanda Zerón-Rugiero¹

¹Departament de Nutrició, Ciències de l'Alimentació i Gastronomia, Facultat de Farmàcia i Ciències de l'Alimentació, Universitat de Barcelona, Barcelona, España.

*maria_izquierdo@ub.edu

Sabemos que dormir lo suficiente y descansar todas las noches es una piedra angular importante en nuestra salud. El sueño es un período de restauración física y mental, en el que la toma de decisiones y la conciencia se suspenden parcial o totalmente y las funciones corporales se ralentizan, activándose cuando nos despertamos. Según la *National Sleep Foundation*, los adultos necesitamos dormir, una media de 7 a 9 horas para una salud óptima, mientras que menos de 6 horas se considera insuficiente¹. Sin embargo, y a pesar de su importancia y de que pasamos más de un 30% de nuestras vidas durmiendo, la población en general y, en especial los profesionales de la salud, no tienen conocimientos suficientes sobre la importancia del sueño y el impacto que tiene sobre nuestra salud.

Tanto el bienestar emocional como la función cognitiva y el rendimiento se afectan por la restricción del sueño. Los sistemas cardiovascular, endocrino e inmune también se alteran si no se duermen las suficientes horas. Además, en los últimos años, numerosos estudios han mostrado una fuerte relación entre el

sueño y ciertos trastornos metabólicos, como la obesidad y el sobrepeso e incluso la diabetes. Estos estudios indican la existencia de una asociación, en forma de U, entre la duración del sueño y el peso corporal, que indica que demasiado sueño (>9 horas/noche) o muy poco sueño (<6 horas/noche) se relaciona con un mayor riesgo de sobrepeso y obesidad tanto en niños como en adolescentes y en adultos. No obstante, la evidencia más sólida constatada es entre poco sueño y obesidad².

Los posibles mecanismos que explican la relación entre sueño y obesidad son diversos y difieren en función de que los resultados se hayan obtenido a través de estudios experimentales o de estudios de perfil más epidemiológico. En concreto, se han observado asociaciones entre una corta duración de sueño y una ingesta más elevada de energía y de alimentos ricos en grasa. Asimismo, y aunque la evidencia es más limitada, las personas que duermen menos consumirían dietas menos saludables, con una reducción en el consumo de frutas y verduras, y tendrían unos comportamientos dietéticos más irregulares^{2,3}.

Es interesante destacar, que aunque la restricción en las horas de sueño pueda tener un bajo impacto en nuestras elecciones dietéticas, si esta restricción es crónica, podría contribuir a la larga en un aumento del riesgo de obesidad y de otras enfermedades metabólicas. Los mecanismos intrínsecos que podrían mediar entre la duración del sueño y la ingesta dietética son multifactoriales, incluyendo la participación de hormonas implicadas en la regulación del hambre-saciedad, como leptina y grelina, vías hedónicas, alteraciones en las horas de las comidas o una mayor posibilidad de comer al estar más horas despiertos, entre otros. Cabe destacar, igualmente, que recientes estudios demuestran que la pérdida de peso en personas que siguen tratamiento dietético mejora si también tienen unos horarios regulares en las horas de sus comidas y de su sueño^{3,4,5}.

En resumen, y teniendo en cuenta la creciente evidencia que indica una relación entre sueño, dieta y obesidad, sería recomendable incorporar aspectos sobre la calidad y la duración del sueño tanto en la investigación como en el asesoramiento sobre nutrición. Como muchos otros factores del estilo de vida que contribuyen a la calidad de nuestra alimentación, el estudio del sueño debe incluirse también al considerar el control del peso corporal y, en definitiva, en la promoción de la salud⁴.

conflicto de intereses

Las autoras expresan que no existen conflictos de interés al redactar el manuscrito.

referencias

- (1) Peuhkuri K, Sihvola N, Korpela R. Diet promotes sleep duration and quality. *Nutr Res.* 2012; 32: 309-19.
- (2) Dashti HS, Scheer FAJL, Jacques PF, Lamon-Fava S, Ordovas JM. Short sleep duration and dietary intake: epidemiologic evidence, mechanisms and health implications. *Adv Nutr.* 2015; 6: 648-59.
- (3) St-Onge MP. Sleep-obesity relation: underlying mechanisms and consequences for treatment. *Obes Rev.* 2017; 18: 34-9.
- (4) Golem DL, Martin-Biggers JT, Koeinings MM, Davis KF, Byrd-Bredbenner C. An integrative review of sleep for nutrition professionals. *Adv Nutr.* 2014; 5: 742-59.
- (5) Zeron-Rugeiro MF, Cambras-Riu T, Izquierdo-Pulido M. Sleep Restriction and Circadian Misalignment: Their Implications in Obesity. In *Neurological Modulation of Sleep: mechanisms and function in sleep health* (Ed. Preddy, V.R.; Watson, R.R.). Elsevier, USA. 2019.