

DORMIR BIEN AYUDA A COMBATIR LOS RESFRIADOS

Las personas que duermen menos de 7 horas por las noches multiplican el riesgo de desarrollar trastornos respiratorios tras entrar en contacto con el virus.

Las personas que duermen menos horas de lo recomendado resisten peor los resfriados, según un estudio de la Universidad Carnegie Mellon (Estados Unidos) que se publica en "Archives of Internal Medicine". La investigación muestra que los individuos que duermen menos de 7 horas por la noche tienen tres veces más probabilidades de desarrollar trastornos respiratorios tras entrar en contacto con el virus del resfriado común.

Estudios anteriores muestran que la falta de sueño deteriora el funcionamiento del sistema inmunitario y que aquellos que duermen entre 7 y 8 horas por noche tienen menos tasas de enfermedad cardíaca y mortalidad.

Los investigadores, dirigidos por Sheldon Cohen, examinaron a 153 hombres y mujeres sanos con una edad media de 37 años entre 2000 y 2004. Los participantes fueron entrevistados a diario durante un periodo de dos semanas sobre cuántas horas dormían cada noche, qué porcentaje del tiempo que pasaban en la cama dormían y si se sentían descansados. Después se puso en cuarentena a estas personas y se les administraron gotas nasales que contenían un rinovirus común del resfriado.

Durante los siguientes 5 días, los participantes tuvieron que informar sobre cualquier signo o síntoma de enfermedad y se tomaron muestras mucosas de sus fosas nasales para realizar cultivos de virus. A los 28 días se realizaron análisis de sangre para analizar las respuestas de anticuerpos contra el virus.

Cuanto menos dormía un individuo, más propenso era a desarrollar un resfriado. Dormir menos horas cuando se estaba en la cama se asoció también con el desarrollo del resfriado, de modo que aquellos que dormían menos del 92% del tiempo que pasaban en la cama fueron 5,5 veces más propensos a enfermar que aquellos que dormían un 98% o más. En el caso de la sensación de descanso, ésta no se asoció a los resfriados que se produjeron entre los participantes.

Según los investigadores, cuando se examinaron por separado la infección y los síntomas de la enfermedad, estos últimos se asociaron a la eficacia y no a la duración del sueño ni a la infección. Los autores

señalan como posible explicación que las alteraciones en el sueño influyen en la regulación de las citocinas proinflamatorias, las histaminas y otros mediadores de los síntomas que se liberan en respuesta a la infección.

Los investigadores concluyen que el tiempo de sueño adecuado se encuentra entre las 7 y las 8 horas.

JANO.es ,13 Enero 2009 12:18