

¿Haces siestas muy largas? Cuidado con la diabetes tipo 2

Un nuevo estudio, realizado por investigadores españoles, establece que las siestas de más de una hora se asocian con una mayor prevalencia de diabetes tipo 2, más perímetro de la cadera y valores más altos de grasa en el cuerpo.

SINC

2/8/2019 13:30 CEST



Una siesta corta puede tener beneficios para la salud pero sobrepasar los 30 minutos podría aumentar el riesgo de tener diabetes tipo 2. / Pablo by Buffer

La siesta es una práctica común en muchas partes del mundo, especialmente en la región mediterránea. Hasta ahora, una siesta corta –de menos de media hora– se ha relacionado con potenciales beneficios sobre la salud.

Sin embargo, una [nueva investigación](#) publicada en el *Journal of Clinical Medicine* establece una relación entre el tiempo que se dedica a la siesta y el desarrollo de diabetes tipo 2 en las personas.

“Una siesta de más de 30 minutos se relaciona con una mayor prevalencia a la diabetes tipo 2 y la subida de peso”

Un nuevo estudio, del Centro de Investigación Biomédica en Red de la Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición ([CIBEROBN](#)), es pionero en analizar esta asociación.

Los expertos observaron que, en comparación con no hacer siesta o hacerlo durante menos de 30 minutos, existe una mayor prevalencia de diabetes tipo 2 y un mayor índice de masa corporal y circunferencia de la cintura con cada aumento de 10 minutos diarios en su duración.

El ensayo clínico ha sido realizado en 2.190 participantes de avanzada edad que tenían sobrepeso y síndrome metabólico, un grupo de afecciones que aumenta el riesgo de desarrollar problemas cardiovasculares y diabetes tipo 2.

“La siesta fue evaluada de forma objetiva mediante la colocación de acelerómetros (un aparato que detecta la actividad física o sedentaria realizada a lo largo del día)”, apunta Jordi Salas, investigador principal del CIBEROBN.



Un grupo de investigadores de la Unidad de Nutrición Humana de la Universitat Rovira i Virgili (URV), en Tarragona, ha establecido una relación entre el tiempo

empleado en la siesta y la prevalencia a la diabetes tipo 2 y la subida de peso. /

CIBEROBN

Una siesta corta mejora la salud

Anteriores trabajos ya mostraba cómo una siesta corta puede mejorar el estado de alerta, el rendimiento y la función cognitiva, así como reducir el riesgo de mortalidad.

“El problema llega cuando prolongamos la duración de la siesta, especialmente más de 60 minutos al día. Esta es la duración que se ha asociado con una mayor morbilidad y mortalidad en comparación con la ausencia de siestas o las siestas más cortas”, señala Jordi Salas.

La investigación está enmarcada en el proyecto [PREDIMED PLUS](#) (Prevención con Dieta Mediterránea-Plus), un programa intensivo de cambio de estilos de vida para perder peso y prevenir enfermedades cardiovasculares.

Referencia bibliográfica:

Long Daytime Napping Is Associated with Increased Adiposity and Type 2 Diabetes in an Elderly Population with Metabolic Syndrome. [J. Clin. Med.](#) 2019, 8(7), 1053.

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

SIESTA | DIABETES | DIABETES TIPO 2 | SALUD |

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)

