

Los turnos laborales nocturnos aumentan el riesgo de trastornos cardiovasculares y metabólicos

Redacción

Estos efectos podrían explicar el mayor riesgo de obesidad, hipertensión y diabetes en los trabajadores que trabajan en turnos de noche

Madrid (4-3-09).- Los trabajadores que realizan turnos de noche podrían tener un mayor riesgo de trastornos cardiovasculares y metabólicos como resultado de sus patrones de sueño-vigilia, según un estudio de la Escuela de Medicina de Harvard en Boston (Estados Unidos).

En la edición digital de la revista *Proceedings of the National Academy of Science* (PNAS), los autores, dirigidos por Frank Scheer publican que expusieron a diez voluntarios a dormir y comer durante distintas horas del día y la noche simulando "días" artificiales de 28 horas en un laboratorio. Descubrieron que los participantes mostraban alteraciones importantes en sus hormonas de respuesta al estrés como la leptina, que regula la saciedad, la insulina y el cortisol.

Los investigadores descubrieron que estas personas mostraban las mayores desviaciones de la normalidad cuando sus ciclos de sueño-vigilia se desequilibraban en unas 12 horas, como sucede en el caso de las personas que duermen durante las horas de luz y están despiertas por la noche.

La desalineación circadiana también produjo que tres pacientes sin antecedentes de diabetes mostraran niveles de glucosa después de las comidas típicos de personas con pre-diabetes. Los investigadores sugieren que los niveles de cortisol inusualmente elevados al inicio del episodio de sueño durante la descoordinación circadiana podría causar un aumento de la resistencia a la insulina.

Los menores niveles de leptina descubiertos en esta descompensación circadiana aumentan el apetito y podrían disminuir los niveles de actividad, contribuyendo por ello a la obesidad y los problemas cardiovasculares.

Médico Interactivo