



Cuando la universitaria británica Kate Archibald, de 20 años, empezó a ganar peso de forma drástica se preocupó mucho porque no podía entender lo que le estaba sucediendo. Pero cuando una mañana se despertó con la cama cubierta de empaques de comida, se dio cuenta que había estado comiendo mientras dormía.

Poco después fue diagnosticada con una afección conocida como Trastorno de Alimentación Relacionado con el Sueño (TARS). Según la Clasificación Internacional de los Trastornos del Sueño se trata de una combinación de parasomnia (una alteración de la conducta durante el sueño que incluye el sonambulismo) y un trastorno de la alimentación.

### **¿En qué consiste?**

El TARS ha sido descrito como un estado de sonambulismo que incluye comportamientos relacionados con deseos conscientes de una persona, según John Winkleman, profesor asistente de psiquiatría de la Facultad de Medicina de Harvard, en Estados Unidos.

Se cree que la afección está estrechamente relacionada con el llamado síndrome del comedor nocturno.

Pero la diferencia es que las personas que sufren este último trastorno están completamente despiertas y son conscientes de sus hábitos de comer compulsivamente, al contrario de las que padecen del trastorno alimentario relacionado con el sueño.

Winkleman afirma que ambas condiciones afectan a alrededor de un cinco por ciento de los adultos y predominantemente a mujeres adultas jóvenes.

Estos pacientes pueden presentar diferentes patologías de sueño, como parasomnias, Síndrome de Apneas-Hipoapneas del Sueño (SAHS), Síndrome de Movimientos Periódicos de Miembros (SMPM), Síndrome de Piernas Inquietas (SPI), narcolepsia y trastornos del ritmo circadiano (el que regula la vigilia y el descanso).

La realización de una polisomnografía (una prueba de múltiples parámetros usada para estudiar del sueño) puede mostrar hallazgos importantes que permiten caracterizar el episodio nocturno, así como la posibilidad de verificar la coexistencia de otras patologías.

### **Consecuencias**

Según los expertos, el TARS es un trastorno que causa aumento de peso, alteración del sueño y vergüenza por la pérdida de control sobre la ingesta de alimentos.

### **Joven rodeada de comida basura**

"Habitualmente, los que sufren este trastorno ingieren alimentos ricos en hidratos de carbono o tienen predilección por lo dulce. Algunos mezclan cosas que no tienen nada que ver, como salchichas con galletas dulces", afirma Julia Santin, neuróloga chilena experta en trastornos del sueño de la Red de Salud UC CHRISTUS.

"El problema es que hasta podrían cocinar sin darse cuenta, pudiendo quemarse y eso significa un riesgo", añade.

Según la experta, la periodicidad de los despertares nocturnos para levantarse a comer es variable.

"En algunos casos la frecuencia es bastante baja, una vez cada dos meses, pero en otros se

puede producir hasta diez veces en una misma noche. A las personas que están en pareja esto les termina ocasionando problemas en su relación".

"Otro inconveniente es que muchas veces no pueden guardar ayuno para el día siguiente y tienen serias dificultades para hacerse exámenes de sangre e incluso cirugías electivas", agrega Santin.

"Por último, este trastorno es una causa subvalorada de sobrepeso y obesidad, lo que expone a mayor cantidad de complicaciones cardiovasculares, especialmente si ya se es diabético, por ejemplo".

Fuente: BBC Mundo