



La apnea del sueño es un riesgo de salud potencial para millones de personas, y un nuevo estudio apunta a un posible culpable del trastorno: una lengua "gorda".

"Este es el primer estudio en mostrar que los depósitos de grasa son mayores en la lengua de los pacientes obesos con apnea obstructiva del sueño", comentó el autor principal del estudio, el doctor Richard Schwab, codirector del Centro del Sueño del Centro Médico de la Universidad de Pensilvania.

La apnea del sueño es un trastorno común en que las vías respiratorias se comprimen durante el sueño, lo que lleva a pausas e inicios repetidos de la respiración. Las señales características incluyen unos ronquidos crónicos fuertes, con jadeos o ahogamientos periódicos y, en muchas personas, somnolencia diurna debido a no dormir bien.

Pero los efectos van más allá de la fatiga. Los estudios sugieren que esas pausas en la respiración estresan al sistema nervioso, aumentando la presión arterial y la inflamación en las arterias.

Las personas obesas tienden a estar en mayor riesgo de apnea del sueño, el equipo de Schwab dijo que los nuevos hallazgos podrían ayudar a explicar el vínculo entre la obesidad y el trastorno respiratorio.

El estudio incluyó a 90 adultos obesos con apnea del sueño y a 90 adultos obesos sin el trastorno.

Los participantes con apnea del sueño tenían de forma significativa unas lenguas más grandes, más grasa en la lengua y un mayor porcentaje de grasa en la lengua que los que no sufrían de apnea del sueño, hallaron los investigadores. La grasa en la lengua en las personas con apnea del sueño se concentraba en la base de la lengua.

Además de aumentar el tamaño de la lengua, los niveles más altos de grasa podrían evitar que los músculos que la unen al hueso la coloquen lejos de la vía respiratoria durante el sueño, explicó el equipo de Schwab.

Aunque el estudio halló una asociación entre el contenido de grasa de la lengua y la apnea del sueño, no pudo probar causalidad.

Pero los investigadores creen que los estudios futuros deben evaluar si eliminar la grasa de la lengua a través de la pérdida de peso, el ejercicio de las vías respiratorias superiores o la cirugía podría ayudar a tratar la apnea del sueño.

"El tamaño de la lengua es una de las características físicas que el médico debe evaluar cuando haga pruebas a los pacientes obesos para determinar su riesgo de apnea obstructiva del sueño", añadió el doctor Timothy Morgenthaler, presidente de la Academia Americana de Medicina del Sueño (American Academy of Sleep Medicine).

"La identificación y el tratamiento efectivos de la apnea del sueño resultan esenciales para gestionar de forma óptima otras afecciones asociadas con esta enfermedad crónica, como la hipertensión, la enfermedad cardíaca, la diabetes tipo II, el accidente cerebrovascular y la depresión", aseguró.

Casi un 35 por ciento de los adultos estadounidenses (78.6 millones de personas) son obesos, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EUA.

Con información de **HealthDay**