



Dejar de dormir una sola noche lleva a un cambio en la actividad cerebral que parece fomentar el deseo de consumir más grasa al día siguiente, según un estudio reciente que ofrece posibles ideas con respecto a la relación entre la falta de sueño y el riesgo de obesidad, dijeron los investigadores.

"El principal hallazgo de este estudio es que la falta de sueño de una noche y la alteración del funcionamiento de la 'red de prominencia' del cerebro. Las personas que experimentan episodios de vigilia forzada (como las que están en el ejército, los conductores de camiones o el personal médico) podrían ser propensas a comer alimentos malsanos debido a un cambio relacionado en la actividad cerebral", explicó el autor principal del estudio, Hengyi Rao.

La red de prominencia es una vía cerebral que se cree que guía la toma de decisiones, según Rao, profesor asistente de neuroimágenes cognitivas en neurología y psiquiatría en la división del sueño y la cronobiología de la Facultad de Medicina Perelman de la Universidad de Pensilvania.

Además, Rao añadió, el análisis del escáner cerebral reveló exactamente cómo cambió la red en respuesta a la pérdida de sueño, lo que en última instancia permitió a su equipo predecir cuánta grasa adicional podría consumir un individuo tras la falta de sueño.

"Este estudio es el primero en relacionar tales cambios en el funcionamiento cerebral con la ingesta real de alimentos tras la privación del sueño", dijo.

Rao y sus colaboradores reportaron sus hallazgos recientemente en la revista Scientific Reports.

Los autores del estudio explicaron que la red de prominencia se compone de tres secciones que están situadas en la parte frontal del cerebro. Estas áreas están implicadas colectivamente en el inicio y la interpretación de las emociones, la percepción sensorial y la realización de estrategias mentales.

Para explorar la reacción de la red ante la falta de sueño, el estudio reclutó a 46 personas de 21 a 50 años, en un buen estado de salud y la mayoría no obesos.

Ninguno de ellos fumaba y todos dijeron que dormían de manera rutinaria entre 6.5 y 8.5 horas cada noche. Ninguno sufría de ningún trastorno particular de sueño ni de ninguna complicación actual médica o psicológica.

Se pidió a todos que pasaran cinco días consecutivos (incluyendo cuatro noches) en un laboratorio de sueño. La primera noche todos descansaron durante toda la noche, lo que supuso que pasaran nueve horas en la cama, tras lo cual se realizaron unos escáneres cerebrales para registrar el funcionamiento normal de la red tras dormir bien.

Entonces, 34 participantes fueron seleccionados al azar para formar parte del "grupo con privación de sueño" durante la segunda noche. Esto significaba que se les iba a mantener despiertos toda la noche, mientras los demás participantes dormían ocho horas.

Entonces realizaron de nuevo unos escáneres cerebrales después de que se permitiera a todos los participantes moverse libremente, ver la televisión, leer, jugar videojuegos y a juegos de mesa, y comer tanto como quisieran. Todos los alimentos se pedían de un menú disponible y se registró todo lo que comieron.

El resultado: los del grupo de privación del sueño consumieron unas 950 calorías extra tras la noche en que se les forzó a permanecer despiertos. El consumo total de calorías fue aproximadamente el mismo entre los del grupo de privación del sueño durante el día siguiente a su vigilia durante toda la noche que el de los que habían dormido de forma normal.

Pero cuando se analizaron las calorías según el contenido, los investigadores hallaron una gran diferencia entre los grupos. Los que no habían dormido consumieron mucha más grasa y muchos menos carbohidratos que los que habían dormido bien.

Al mismo tiempo, los del grupo de privación del sueño mostraron una actividad mucho mayor con respecto al funcionamiento de la red de prominencia.

Rao reconoció que el presente estudio solamente exploró el impacto de una sola noche en la pérdida de sueño. Pero "es probable que la privación parcial de sueño afecte al cerebro de un modo parecido", dijo, "y que dormir de forma adecuada de forma sostenida podría ser una estrategia clave para mantener un peso y una dieta sanos".

Derk-Jan Dijk es profesor en los departamentos de sueño y fisiología, y director del Centro de Investigación sobre el Sueño de Surrey de la Universidad de Surrey en Inglaterra. Sugirió que a partir de ahora será importante examinar hasta qué punto el cerebro y los hábitos dietéticos quedan afectados por la pérdida seguida de sueño por parte de personas que de manera rutinaria duermen solamente 5 o 6 horas al día.

En general, los hallazgos del estudio respaldan el vínculo entre los patrones de sueño "y los cambios en la ingesta de comida y la subsiguiente obesidad. Por supuesto, en el mundo real la pérdida total de sueño no es el problema principal, sino el sueño insuficiente de manera crónica", explicó Dijk.

"Sin embargo", añadió, "el presente estudio es importante porque aporta ideas sobre los mecanismos cerebrales implicados en el vínculo entre la pérdida de sueño y los cambios en la ingesta de comida".

Fuente: **HealthDay**