



Dormir poco o mal impacta en “todo el organismo”

Madrid—La responsable del Servicio de Medicina del Sueño de Olympia Quirónsalud, Andrea Gómez Moroney, ha advertido de que el impacto del mal sueño es “sistémico”, de forma que “todo el organismo” se ve afectado cuando se duermen pocas horas o son de baja calidad, con una repercusión mayor en la salud cardiovascular. Según ha explicado, la falta de descanso altera la regulación de la glucosa, favorece la resistencia a la insulina y mantiene activado el sistema nervioso simpático. Esta combinación contribuye a un estado inflamatorio sostenido que incrementa el riesgo de obesidad, diabetes tipo 2 e hipertensión.

Cuando el sueño no es adecuado, aumentan la irritabilidad y las dificultades de concentración al día siguiente, cuando la persona tiene menos energía. Si esto se mantiene en el tiempo, crece el riesgo cardiovascular. **EFE**