



El estudio se publicó a principios de este año en la conferencia digital 2020 del Congreso de la Sociedad Europea de Cardiología. “La siesta durante el día es común en todo el mundo y generalmente se considera un hábito saludable”, dijo en un comunicado de prensa el Dr. Zhe Pan de la Universidad Médica de Guangzhou, China. “Una opinión común es que la siesta mejora el rendimiento y contrarresta las consecuencias negativas de la ‘falta de sueño’. Nuestro estudio desafía estas opiniones ampliamente difundidas”. Los investigadores también encontraron que las siestas largas solo aumentaban el riesgo de muerte si la persona dormía más de seis horas por noche.

Conclusiones del estudio

El estudio analizó a 313,651 participantes de más de 20 estudios para examinar el vínculo entre las siestas y las posibles implicaciones para la salud. De los participantes, el 39 por ciento tomó siestas. Investigaciones anteriores sobre este tema han producido resultados contradictorios. Sin embargo, según el análisis actual, las siestas que duran más de 60 minutos causan un 30 por ciento más de riesgo de “muerte por todas las causas” y un 34 por ciento más de probabilidades de enfermedad cardiovascular, en comparación con permanecer despierto. El estudio dice además que el mayor riesgo de mortalidad solo estaba relacionado con las personas que dormían más de seis horas cada noche.

Sin embargo, lo que es más crítico, los investigadores afirman que, independientemente de la duración, las siestas estaban “relacionadas con un riesgo de muerte 19 por ciento elevado”. Este vínculo fue más fuerte en las mujeres, que tenían un 2 por ciento más de probabilidad de muerte junto con los ancianos cuyo riesgo aumentó al 17 por ciento con las siestas.

Sin embargo, cuando se trata de enfermedades cardiovasculares, dicen que una pequeña siesta no es riesgosa; de hecho, podría ser útil. No está claro exactamente cómo la siesta sería buena para la salud del corazón, pero muchos expertos han observado que dormir es esencial para un corazón sano. La Fundación del Sueño afirma que las personas que no duermen lo suficiente tienen “un mayor riesgo de enfermedad cardiovascular y enfermedad coronaria”.

Entonces ¿cuánto tiempo podemos tomar una siesta?

Este no es el primer estudio de este tipo que ha encontrado una conexión entre las siestas y los resultados negativos en nuestra salud. Estudios anteriores han indicado que tomar siestas más largas puede aumentar los niveles de inflamación, que está relacionada con enfermedades

cardíacas y un mayor riesgo de muerte. Otra investigación también ha relacionado las siestas con presión arterial alta, diabetes, obesidad, depresión y ansiedad.

Sin embargo, las revelaciones de estos estudios no significan que debamos comenzar a temer las siestas durante el día. Muchos de nosotros no dormimos bien por la noche y unos minutos de sueño durante el día pueden ser útiles.

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE. UU., La falta de sueño es un factor de riesgo importante para diversas afecciones nocivas como la obesidad, la diabetes, la presión arterial alta, los accidentes cerebrovasculares, las enfermedades cardíacas y la angustia mental. Además, incluso este nuevo estudio dice que una siesta corta puede ser beneficiosa. "Los resultados sugieren que las siestas más cortas (especialmente las de menos de 30 a 45 minutos) podrían mejorar la salud del corazón en las personas que duermen lo suficiente por la noche", dijo Pan.

Según las recomendaciones de la Asociación Estadounidense del Sueño (ASA), una "siesta energética" de 15 a 30 minutos puede proporcionar un impulso adicional de energía durante el día. Sin embargo, dejan en claro que estas siestas "no están destinadas a reemplazar el sueño nocturno". La organización también menciona que los adultos deben tomar una siesta aproximadamente a la misma hora todos los días, no más de 30 minutos. Más tiempo que eso y seguramente estarás perezoso, atontado y más cansado que antes de irse a dormir.

Los expertos en salud han dicho a menudo que tener una siesta de 10 a 20 minutos puede hacer que te sientas más alerta y renovado. Para la mayoría de las personas, la mejor manera de hacerlo es tomar una siesta a primera hora de la tarde. Asegúrese de no ir más allá de las 3:00 p.m. con tu siesta, ya que puede interferir con su sueño nocturno.

Mientras tanto, se necesita más investigación para comprender adecuadamente cómo las siestas prolongadas afectan al cuerpo y cómo se puede relacionar con una variedad de problemas de salud. Por ahora, puedes mantener sus siestas diurnas en menos de 30 minutos para estar seguro, como recomiendan la mayoría de los expertos en salud.

El Redactor: Ysabel T. L.

Página WEB: <https://www.todo-mail.com/content.aspx?emailid=20887>

