

Los Efectos de no dormir



14 efectos de no dormir lo suficiente

<http://www.elespectador.com/noticias/salud/14-efectos-de-no-dormir-suficiente-articulo-480413>

No 18_14

Fecha Elaboración: Marzo de 2014

Fuente: <http://www.elespectador.com>

Spring[®]
CAMBIA TU VIDA.

1. Hambre en exceso y ansiedad

La falta de sueño se relaciona con la tendencia a comer en cantidades más grandes con un número mayor de calorías y carbohidratos. Igualmente, usted sería más propenso a elegir alimentos “chatarra” aún cuando no tiene hambre.

2. Más riesgos de tener un accidente

Según la Fundación Nacional del Sueño en Estados Unidos, dormir menos de seis horas triplica la probabilidad de tener un accidente por conducir con sueño debido a los efectos en la coordinación ocular. Pero así usted no esté detrás del volante, una noche sin dormir bien lo hará más torpe.

3. Menos atractivo físico

El estudio publicado por la revista Sleep determinó que los participantes en el experimento resultaban menos atractivos y con un aspecto físico más decaído. Otro estudio del Instituto Médico Karolinska de Estocolmo dice que la gente con aspecto cansado es considerada menos accesible. Con el tiempo este efecto empeora, pues la piel envejece.

4. Más probabilidad de tener gripa

Un estudio realizado por la Universidad Carnegie Mellon explica que dormir menos de las siete horas que plantea la OMS se asocia con un riesgo alto para contraer un resfriado. Por ello, un descanso genera un sistema inmunitario fuerte.

5. Pérdida del tejido cerebral

Pasar tan solo una noche sin dormir puede ocasionar pérdida del tejido cerebral, pues los niveles de la sangre de dos moléculas cerebral aumentan, generalmente por un daño cerebral.

6. Más emociones

Un estudio de 2007 de la Universidad de California y la Escuela Médica de Harvard usó resonancias magnéticas para demostrar que no dormir correctamente hace que las regiones emocionales del cerebro estén más activas en un 60%, esto ocasionaría reacciones más descontroladas e inadecuadas.

7. Menor concentración, más problemas de memoria

Estar cansado afecta la capacidad de concentración y, en cambio, lo pueden volver más olvidadizo. Esto puede dificultar el aprendizaje y la retención de conceptos. luego de un tiempo...

8. Aumenta el riesgo de derrame cerebral

La investigación de 2012 de la revista Slepp afirma que el riesgo de derrame cerebral aumenta para los adultos y los ancianos.

9. Más probabilidades de obesidad

Además de consumir más calorías luego de no dormir bien por tan solo una noche, a largo plazo puede padecer de obesidad. De acuerdo con el análisis de Penn State, hormonas como la grelina y la leptina –que regulan el apetito- cambian sus niveles considerablemente.

10. Diabetes

Un estudio del Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades arrojó que dormir poco se relaciona con enfermedades crónicas como la diabetes tipo II y que hay menor sensibilidad a la insulina.

11. Enfermedades cardiacas

Privarse del sueño se podría relacionar con una presión sanguínea elevada, obstrucción de las arterias y fallas cardíacas. Así lo afirma un estudio de Harvard Health Publications.

12. Disminuye el número de espermatozoides

Puede afectar la fertilidad. De acuerdo con un estudio publicado en el American Journal of Epidemiology manifestó que de los jóvenes que confesaron sufrir alteraciones del sueño, el 29% tenía menos concentración de esperma en su semen.

13. Se incrementa el riesgo de morir

Un estudio de la Revista Sleep que analizó los hábitos a la hora de dormir de 1.741 hombres y mujeres concluyó que quienes dormían menos de seis horas tenían un mayor riesgo de morir.

14. Puede incrementarse el riesgo de padecer cáncer

Un estudio realizado con 1.240 personas resalta que quienes habían dormido menos de seis horas tenían riesgo doble de pólipos colorrectales, los cuales pueden ser malignos con el paso del tiempo. Además, otros estudios lo relacionan con el cáncer de mama.

Ahora contesta estas preguntas:

- Cuántas horas duermes?
- Cómo está tu descanso?
- Cuánto has invertido en descansar bien?
- Tu cuerpo está preparado para asumir los retos que debes afrontar día a día?

