LA LIBRETA DE LOTI · VIDEO 1 · ¿QUÉ LE PASA A TU CUERPO SI…?

¿Qué le pasa a tu cuerpo si duermes 5 horas cada noche?



Mira el video: https://youtu.be/hFrDY0Mw7qM

Lo que aprendimos

- Después de semanas durmiendo poco, te puedes sentir bien aunque tu cuerpo no lo esté: en un simulador de misión de la NASA, 15 adultos de alto rendimiento lo vivieron durante 6 semanas.
- En un experimento de la Clínica Mayo, durmiendo 4 horas por noche durante dos semanas, la gente comió unas 300 calorías extra al día y la grasa de dentro del abdomen subió un 11 %.
- Dormir poco subió casi un 15 % la resistencia a la insulina, el primer paso hacia la diabetes (hasta un 20 % en mujeres después de la menopausia).
- Quienes duermen menos de 6 horas generan menos anticuerpos después de vacunarse.
- Recuperar sueño el fin de semana ayuda algo: en 90.000 personas del Reino Unido, quienes más recuperaban tenían cerca de un 20 % menos de enfermedad cardíaca. Pero no reemplaza dormir bien.

Qué hacer

1. La meta para adultos es **7 horas o más** (CDC y Academia Americana de Medicina del Sueño).
2. **Misma hora** para dormir y despertar todos los días, también el fin de semana.
3. La última hora antes de dormir, **el celular lejos de la cara**.

Cada cuerpo es distinto: antes de hacer un cambio grande, coméntalo con tu médico de confianza o con un especialista.

Fuentes

- Smith, Basner et al. Sleep, 2021 (simulador HERA de la NASA): https://doi.org/10.1093/sleep/zsab051
- Covassin et al. JACC, 2022 (Clínica Mayo): https://doi.org/10.1016/j.jacc.2022.01.038
- Zuraikat et al. Diabetes Care, 2024: https://doi.org/10.2337/dc23-1156
- Spiegel et al. Current Biology, 2023: https://doi.org/10.1016/j.cub.2023.02.017
- Liu et al. European Heart Journal, 2024 (UK Biobank): https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehae666.3582
- CDC, «About Sleep»: https://www.cdc.gov/sleep/about/index.html
- AASM y SRS, recomendación para adultos: https://doi.org/10.5665/sleep.4716

Contenido informativo. No reemplaza la consulta con un profesional de la salud.