

“El 45% de la población mundial tiene problemas asociados al sueño”

Francisco Segarra: “No podemos vivir sin dormir”

ANDREA SÁNCHEZ LEÓN

andrea.sanchez@unidadeditorial.es

Con motivo del Día Mundial del Sueño, celebrado la semana pasada y el cual según informó Francisco Segarra, coordinador de dicha iniciativa en España, tuvo como consigna “la necesidad de dormir, para poder vivir”, se puso en el punto de mira los hábitos de sueño de la población y sus problemas.

Durante la presentación de la campaña, Segarra explicó que “se estima que el 45 por ciento de la población mundial tiene problemas de sueño”. Por ello, su objetivo principal es el de “concienciar de la importancia de dormir bien y las horas adecuadas, porque es ineludible el compromiso con el sueño, no podemos vivir sin dormir. De hecho, probablemente, moriríamos antes por falta de sueño que por falta de comida”.

En dicha cita el presidente de la Sociedad Española del Sueño (SES), Joaquín Terán-Santos, hizo hincapié en la necesidad de “mantener un sistema ecológico de sueño, puesto que es un proceso biológico obligatorio que está ligado fuertemente a la salud y que es, a menudo, despreciado, minusvalorado, o al que no se le dedica la atención ni recursos suficientes”.

Los expertos aprovecharon la convocatoria para recordar el manual

publicado por la SES, *Sueño saludable: evidencia y guías de actuación*, del cual ya informó en el mes de enero CF (correofarmacéutico.com), y en el que Paula Giménez, miembro de la SES, fue autora del capítulo *Sueño y deporte*.

DEPORTISTAS

Según explica a CF Giménez, con motivo del aumento de aficionados al deporte, como el *running* o triatlón, “hay que trasladarles que el día tiene 24 horas, y que, como cualquier persona trabajan, concilian la vida familiar, pero también deben dormir, y mentalizarse de que hay que hacerlo las horas adecuadas para un bienestar físico, emocional y cognitivo. Por ello, hablando de deportistas, si reducen el sueño a tan sólo 6 horas no conseguirán un rendimiento óptimo”.

Por otro lado, en cuanto a los deportistas de élite, Giménez señala que “es necesario” que tengan horarios regulares de sueño, dieta y entrenamiento. Es importante que el reloj biológico esté sincronizado con estos ejercicios. También deben saber que el ejercicio tardío e intenso es contraproducente para la conciliación del sueño, por el aumento de la temperatura corporal. Por lo que se recomienda que se realice 3 horas antes de irse a dormir”. Además, añade que “hay que dedicar una hora antes de dormir a relajarse y evitar cualquier actividad estimulante previa al sueño”.



Paula Giménez y Joaquín Terán-Santos, ambos de la SES, y Francisco Segarra, coordinador de la iniciativa.

REVISTAS INTERNACIONALES MEDICINA DEL DEPORTE



Miguel Ángel Martínez González, María Hidalgo Santamaría, Alejandro Fernández Montero y Maira Bes, investigadores de la Clínica y de la Universidad de Navarra.

El ejercicio intenso previene el síndrome metabólico

CF redaccion@correofarmacéutico.com

El ejercicio físico intenso en personas sanas previene en mayor medida que el moderado o leve el síndrome metabólico, según los resultados obtenidos por investigadores de la Clínica Universidad de Navarra y de la Universidad de Navarra e integrantes del Centro de Investigación en Red de Fisiopatología de la Obesidad y la Nutrición (Ciberobn).

El estudio se ha realizado a través del *Proyecto SUN*, dirigido por Miguel Ángel Martínez, catedrático de la Universidad de Navarra, en más de 10.000 personas que no sufrían síndrome meta-

bólico al inicio de la investigación. El seguimiento se ha realizado durante una media de seis años y los resultados han sido publicados en *American Journal of Preventive Medicine*.

RIESGO CARDIOVASCULAR

“Las personas que sufren síndrome metabólico tienen más probabilidad de sufrir una cardiopatía, un ictus, diabetes mellitus tipo 2, enfermedad renal y problemas de circulación”, ha explicado Alejandro Fernández Montero, especialista en Medicina del Trabajo de la clínica y uno de los coordinadores de la investigación.

Se trata del primer estudio que relaciona la intensidad del ejercicio físico en relación con el síndrome metabólico, teniendo en cuenta los estilos de vida y factores dietéticos. “Esto quiere decir que hemos incluido otros factores, como la dieta mediterránea, consumo de *fast food*, horas frente al televisor, tiempo de ejercicio físico...”, porque podría ocurrir que los que hacen ejercicio intenso cuidasen más su alimentación y tuviesen estilos de vida más saludables, y entonces no sabríamos si lo que previene es este tipo de ejercicio o los hábitos alimenticios y de vida”.

Los test para predecir partos pretérmino resultan poco precisos en primíparas

Medir la longitud del cuello del útero identifica sólo una minoría de casos

CF. Dos métodos para evaluar el riesgo de parto prematuro espontáneo -los niveles de fibronectina fetal y la medición del cuello del útero- tienen un valor predictivo bajo en primíparas, según un estudio que se pu-

blica en el último número de *JAMA*.

Los sistemas disponibles se basan, fundamentalmente, en la historia previa de partos prematuros, pero la evaluación del riesgo en las que se encuentran en su primer embarazo resulta más complicada.

Un equipo encabezado por M. Sean Esplin, de Intermountain Healthcare, en Salt Lake City (Estados Unidos), ha investigado el valor

predictivo de estos dos test habituales en 9.410 primíparas. El punto de corte empleado con mayor frecuencia en la medición de la longitud cervical por vía transvaginal (25 mm o menos) identificó solo el 23 por ciento de los nacimientos espontáneos antes de las 37 semanas.

Añadir el análisis de los niveles de fibronectina fetal no incrementaba el valor predictivo de este test.

ENFERMEDADES RARAS

Investigan una terapia con frataxina para la ataxia de Friedreich

CF. La Asociación Granadina de la Ataxia de Friedreich (Asogaf) y Babel Family impulsan con 80.000 euros de sus fondos (a partes iguales) un nuevo proyecto de investigación del Instituto de Investigación Biomédica (IRB Barcelona) de 18 meses de duración, cuyo objetivo es conseguir en el futuro “una terapia de reemplazo de la proteína frataxina para los afectados de ataxia de Friedreich (AF), haciéndola llegar al cerebro, donde los bajos índices de esta proteína causan más daño”, según informó la semana pasada IRB Barcelona.

El proyecto, dirigido por el científico Ernest Giralt, del Laboratorio de Péptidos y Proteínas, pretende disponer de un preparado de frataxina que se pueda inyectar en el cerebro.

ETAPAS

Según explicó Giralt, tras este trabajo “quedarán dos etapas más para hablar de éxito”; ya que esta proteína no sólo debe cruzar la barrera hematoencefálica, sino que también debe superar la membrana plasmática de las células y luego entrar en las mitocondrias, que son los orgánulos celulares donde ejerce su función.

La AF es una enfermedad degenerativa hereditaria que produce lesiones progresivas en el sistema nervioso, lo que afecta a la coordinación de movimientos y genera debilidad muscular, problemas del habla y cardiopatías. Se manifiesta normalmente entre los cinco y los 25 años de edad.

PREVALENCIA: entre 1 y 9 de cada 100.000.

CONTACTO: Fundación Ataxia de Friedreich en Movimiento.

WEB: fundacionataxia.org