

## Dormir menys de cinc hores cada dia augmenta el risc de diabetis de tipus 2

REDACCIÓ Barcelona

Els adults que dormen poc, entre tres i cinc hores cada dia, tenen més risc de desenvolupar diabetis de tipus 2. El metabolisme del cos es torna irregular i els processos reparadors que han de dur a terme les cèl·lules durant el son no es fan correctament. D'aquesta manera, no es gestionen bé la insulina i la glucosa, s'incrementa l'activitat del sistema nerviós simpàtic i s'altera la composició de la microbiota

intestinal. Ho demostra un nou estudi de la Universitat d'Uppsala (Suècia), publicat a *JAMA Network Open*. També mostra que la falta crònica de son no es pot compensar només amb una alimentació saludable.

Els investigadors van fer servir informació d'una de les bases de dades de població més grans del món, el Biobanc del Regne Unit. Gairebé mig milió de participants van ser mapats genèticament i van respondre preguntes sobre salut i estil de vida. Els individus van ser se-

guits durant més de deu anys per descobrir que una durada del son d'entre tres i cinc hores està relacionada amb un risc més gran de desenvolupar diabetis de tipus 2.

Els resultats de la investigació assenyalen que, efectivament, els hàbits alimentaris saludables impliquen menys risc de desenvolupar la malaltia, però fins i tot les persones que menjaven de manera saludable però dormien menys de sis hores cada dia encara tenien més risc d'emmalaltir.

Es tracta dels primers resul-

tats que qüestionen si una dieta saludable pot esmenar les conseqüències de la falta de son pel que fa al risc de diabetis tipus 2. Tot i això, conclouen que els efectes de dormir poc varien entre els individus, en funció d'aspectes com ara la genètica i la necessitat real de dormir de cada persona.

Durant l'estudi 7.905 participants (3,2%) van ser diagnosticats amb diabetis de tipus 2. Van ser els que van notificar durades de son de menys de sis hores. Els resultats no són sorprenents en comparació amb estudis semblants que s'havien fet abans i tampoc no han de provocar alarma, segons el director principal de la investigació: "No ha de causar preocupació, sinó que s'ha de veu-

re com un recordatori que el son té un paper important en la salut".

Més de 462 milions de persones pateixen diabetis de tipus 2, una patologia que amb el

### Una alimentació saludable no compensa els efectes d'una falta de son crònica

temps pot arribar a causar danys greus, particularment als nervis i als vasos sanguinis, i, per tant, representa un problema de salut pública en creixement a escala mundial. ●