

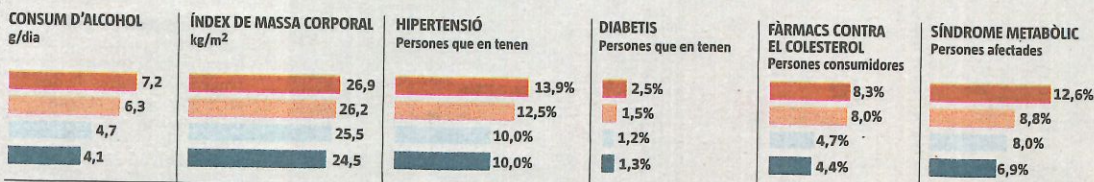
# Les persones que dormen massa poc o malament tenen més risc cardiovascular

Més dipòsits de greix a les artèries amb menys de sis hores de son al dia

## PATOLOGIES ASSOCIADAES AMB EL TEMPS DEDICAT AL SON

Resultats d'un estudi basat en dades de 3.974 persones de Madrid d'entre 40 i 54 anys

Temps de son: ● Dorm menys de 6 hores ● Dorm entre 6 i 7 hores ● Dorm entre 7 i 8 hores ● Dorm més de 8 hores



FONT: 'Journal of the American College of Cardiology'

LA VANGUARDIA

JOSEP CORBELLA  
Barcelona

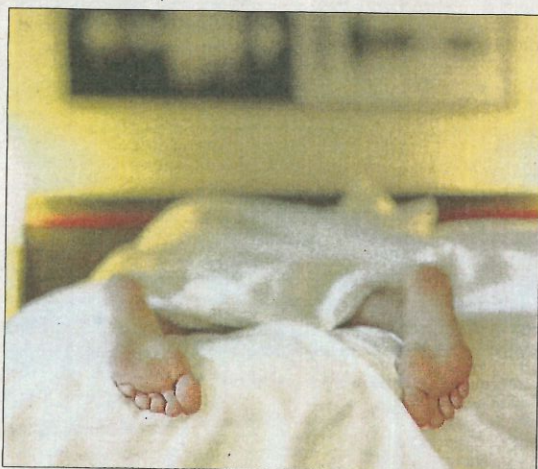
Les persones que dormen menys de sis hores al dia tenen un 27% més de risc de tenir dipòsits de greix a les artèries que les que dormen entre set i vuit hores, com es recomana. Les que dormen malament, amb interrupcions freqüents del son, tenen un risc un 34% més alt que les que dormen de manera contínua.

Són els principals resultats de l'estudi més ampli que s'ha fet fins ara sobre la relació entre el son i els factors de risc cardiovascular. L'estudi s'ha basat en dades de 3.974 treballadors del Banco Santander de Madrid, dels quals dos terços són homes, que tenien entre 40 i 54 anys i que estaven aparentment sans.

Se'ls ha demanat que portessin durant una setmana un actígraf, un petit dispositiu que monitora el moviment de manera contínua i que permet avaluar la durada i la qualitat del son. D'aquesta manera, s'han obtingut resultats més precisos que els estudis anteriors, basats en qüestionaris.

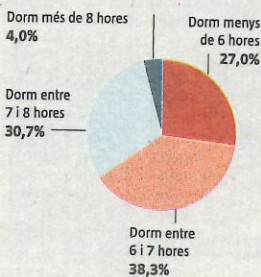
L'estat de les artèries caròtides i femorals s'ha avaluat amb ecografia 3D, cosa que ha revelat quines persones tenen dipòsits de greix a les artèries -tècnicament anomenats plaques d'ateroma-. Aquests dipòsits poden originar un ictus, o, quan són a les artèries coronàries, un infart de miocardi.

Segons els resultats presentats ahir a la revista JACC, només un 31% dels participants en l'estudi segueixen la recomanació de



L'estudi confirma la relació entre el son i una bona salut

### Només tres de cada deu participants dormen entre 7 i 8 hores



dormir entre set i vuit hores diàries. "No sabem si aquest percentatge és representatiu de la població espanyola, però la meua impressió, després d'haver viscut en tres països, és que a Espanya es dorm menys que en altres llocs", declara el cardiòleg Valentí Fuster, director mèdic de l'hospital Mount Sinai de Nova York i director general del Centre Nacional d'Investigacions Cardiovasculars (CNIC) a Madrid, que ha codirigit l'estudi.

Aquesta població que dorm entre set i vuit hores és la que presenta paràmetres cardiovasculars més saludables. Els que dormen menys tenen més risc de desenvolupar plaques d'ateroma a les artèries (un 10% més

entre 6 i 7 hores; un 27% per sota de 6 hores). També tenen, de mitjana, nivells més elevats de colesterol, la tensió arterial més alta i més propensió al sobrepès i l'obesitat.

Els que dormen més de vuit hores diàries, per la seva part, sembla que tenen més risc de desenvolupar plaques d'ateroma. Tot i això, aquest resultat està pendent de confirmació en pròxims estudis a causa del reduït nombre de persones que formen part d'aquest grup en l'estudi actual.

### A Espanya es descansa menys que en altres països, adverteix Valentí Fuster, codirector de l'estudi

"No hem demostrat que la falta de son sigui la causa d'un risc cardiovascular més alt", adverteix Fuster. "Possiblement estem davant d'un cercle viciós en què alguns factors de risc cardiovascular afecten el son i el trastorn del son, al seu torn, afecta el risc cardiovascular. Però això ara per ara és una hipòtesi".

Si es confirma que el son influeix en el risc cardiovascular, "recomanar una bona higiene del son s'hauria de convertir en una part de les modificacions d'estil de vida que es proposen a la pràctica clínica diària", juntament amb les recomanacions sobre nutrició i activitat física, conclouen els autors de l'estudi a JACC.●