

Estudio clínico revela que dormir mal aumenta riesgo de ceguera

Dormir mal ha demostrado en muchas ocasiones ser bastante dañino para la salud, desde la física hasta la mental. Ahora, una nueva investigación alerta de que un sueño de mala calidad, que incluye tanto dormir demasiado, como muy poco, experimentar somnolencia diurna o roncar, podría causar una pérdida irreversible de la visión provocada por glaucoma.

El estudio del Biobanco del Reino Unido, publicado en BMJ Open, evaluó el riesgo de desarrollar glaucoma en personas con diferentes hábitos de sueño, como dormir mucho o muy poco, sufrir insomnio, tener cronotipos nocturnos o matutinos (popularmente conocidos como ‘búhos’ o ‘alondras’), presentar somnolencia diurna y proferir ronquidos.

En este estudio, seleccionaron a 409.053 participantes en el Biobanco del Reino Unido, que tenían entre 40 y 69 años en 2006-10 cuando fueron reclutados, y que habían informado sobre sus comportamientos de sueño.

“Un sueño de corta o larga duración se asoció con un 8% más riesgo de glaucoma; el insomnio con un 12% más; los ronquidos con un 4% más, y la somnolencia diurna frecuente con un 20% más”.

Estudio científico

Los expertos definieron como normal una duración del sueño de 7 a menos de 9 horas por día, mientras que fuera de este rango se consideró demasiado poco o un exceso.

Con información de NV