Revelan por qué los noctámbulos tienen más riesgo de morir más pronto

Las personas con un cronotipo nocturno a las que se conoce como vespertinas o búhos –mientras que los matutinos son alondras– están más activas por la noche y tienen más dificultades para adaptarse al ritmo impuesto por la sociedad, ya que si tienen que madrugar para estudiar o trabajar no suelen descansar suficiente. No dormir bien está relacionado con problemas de salud, sin embargo, un nuevo estudio señala que permanecer despierto hasta tarde apenas influye en cuánto tiempo viven los noctámbulos y atribuye su muerte prematura al consumo de tabaco y alcohol.

El cronotipo es la predisposición natural de cada individuo a desarrollar sus actividades diarias en determinados momentos del día y el tipo vespertino o cronotipo tardío prefiere la tarde e irse a la cama más tarde. Este cronotipo se ha asociado en varios estudios con mayores probabilidades de padecer enfermedades, como diabetes, problemas cardiovasculares u obesidad y también se asocia con hábitos dietéticos poco saludables y mayor tendencia a fumar y a beber alcohol.

La nueva investigación ha sido realizada por científicos del Instituto Finlandés de Salud Ocupacional en Helsinki (Finlandia) y en ella han participado gemelos finlandeses adultos, un total de 23.854 personas a las que se ha seguido durante más de 37 años (entre 1981 y 2018). Los resultados publicados en *Chronobiology International* han mostrado que los tipos nocturnos tienen un riesgo ligeramente mayor de morir que los tipos matutinos, pero esto está relacionado en gran medida con el tabaquismo y la bebida.

“Nuestros hallazgos sugieren que hay poca o ninguna contribución independiente del cronotipo a la mortalidad”, afirma el Dr. Christer Hublin, del Instituto Finlandés de Salud Ocupacional en Helsinki y el autor del estudio. “Además, el mayor riesgo de mortalidad asociado con ser una persona claramente nocturna parece explicarse principalmente por un mayor consumo de tabaco y alcohol. Esto es comparable en aquellos que son claramente personas matutinas”.

Los vespertinos no fumadores no tenían mayor riesgo de muerte

Cada vez se dispone de más evidencias de que la duración y la calidad del sueño y trabajar en turno de noche afectan a la salud. Estudios anteriores han relacionado el cronotipo nocturno con un mayor riesgo de enfermedades, sobre todo problemas cardíacos. Por ejemplo, los datos publicados en 2018 del estudio sobre cronotipo y mortalidad del Biobanco del Reino Unido, en el que se siguió a los participantes durante 6,5 años, encontraron que los tipos vespertinos tienen un pequeño aumento en el riesgo de muerte por cualquier causa, incluidas las patologías cardíacas.

Los autores del nuevo estudio decidieron ampliar el seguimiento e incluir factores que no se midieron en aquel, como el consumo de alcohol y cuánto fumaban los participantes, a los que se pidió que intentaran “evaluar en qué medida eres una persona mañanera o una persona vespertina”, con cuatro alternativas de respuesta: “Claramente, soy una persona mañanera”; “soy hasta cierto punto una persona mañanera”; “claramente soy una persona nocturna”; “soy hasta cierto punto una persona nocturna”.

Con información de 800Noticias