

Dormir menos puede hacerte engordar: Chile es el país que menos duerme en Latinoamérica

jueves, 19 de enero de 2023, Fuente: La Tercera Online



Un estudio da cuenta de que solo una de cada cinco personas cumple con hábitos positivos de sueño, actividad física y alimentación según esta investigación. Un estudio en ocho países latinoamericanos, en el que participaron cerca de 300 chilenos e investigadores de cinco universidades nacionales, evidenció que menos del 5% de la población de muestra cumple con las pautas de hábitos saludables en 24 horas, de acuerdo a parámetros de actividad física, sueño y comportamiento sedentario. Publicado por la revista Scientific Report del grupo Nature, el trabajo evidenció que los habitantes de nuestro país son, además, los que menos horas de sueño tienen en relación a otras naciones de Latinoamérica. Entre los hallazgos, el estudio demostró que el cumplimiento de hábitos saludables durante las 24 horas del día se asocia con una disminución de los niveles de adiposidad (exceso de grasa), pero exclusivamente en hombres. Los parámetros, según los investigadores, demostraron una asociación menos clara en el caso de las mujeres. "En general, quienes no dan cumplimiento a las pautas tienen un aumento del índice de masa corporal de una manera acentuada a diferencia de quienes sí las cumplen", dijo el académico de la Universidad de Las Américas, Claudio Farías Valenzuela, quien fue uno de los investigadores chilenos que guiaron el estudio con la colaboración de académicos de universidades Católica, Católica de Valparaíso, SEK y de Santiago de Chile. El no cumplimiento de las pautas se relaciona con alteraciones de indicadores como el perfil lipídico y el colesterol, además de impactos en el sistema músculo-esquelético y las articulaciones, todos relacionados con la mantención de las capacidades cognitivas del organismo, la autonomía en la adultez mayor y la calidad de vida general de las personas. "Conjuntamente, estos factores se potencian incrementando el riesgo de sufrir enfermedades crónicas. Por el contrario, su cumplimiento aporta de manera significativa al estado de salud y la calidad de vida. Las cifras a nivel latinoamericano dan cuenta que solo el 2% de las personas tienen un comportamiento saludable en las 24 horas del día", señaló el académico de UDLA. En total, la muestra observó a 2.338 mil adultos, de sexo femenino y masculino, de entre 18 y 65 años. En el caso de Chile, participaron cerca de 250 personas. Colombia, Costa Rica, Argentina, Venezuela, Brasil, Perú y Ecuador formaron parte del estudio. La exploración se basó en un protocolo elaborado en Canadá y que se denomina Pautas canadienses de movimiento de 24 horas para adultos. Esta referencia considera datos de actividad física, comportamiento sedentario y duración del sueño, que en el caso del estudio fueron registrados diariamente por un período de un año por un dispositivo electrónico. Los marcadores de adiposidad, en tanto, fueron el índice de masa corporal y la circunferencia de la cintura. Predictor de enfermedades crónicas El investigador de UDLA comentó que el reporte tuvo como objetivo comparar el cumplimiento de las pautas de movimiento durante 24 horas en individuos de distintos países y examinar las asociaciones con marcadores de adiposidad como parámetro de obesidad y otras condiciones similares. Según destacó, fue el primer trabajo multicéntrico que abordó múltiples parámetros de hábitos saludables de manera simultánea a escala regional. En el caso chileno, algunos de los resultados más relevantes es que la muestra a nivel local arrojó un cumplimiento del 20% de los tres parámetros de las pautas de movilidad. Esto significa que solo una persona en cada 20 duerme entre 7 y 9 horas, realiza más de 150 minutos de actividad física a la semana y permanece sentada menos de ocho horas. "Chile alcanzó un total de 4,6% de cumplimiento, mayor en hombres que en mujeres. Lo que observamos es que hay una relación inversa entre los niveles de actividad física y sedentarismo, y que una persona físicamente activa, que hace más de 150 minutos de ejercicio a la semana y pasa menos de ocho horas sentada, tiene un menor índice de masa corporal y menor perímetro de cintura", señaló Claudio Farías Valenzuela. Estos dos marcadores relacionados con los niveles de adiposidad están vinculados con la prevalencia de enfermedades crónicas "como diabetes, hipertensión y deterioro cognitivo- de manera prematura, puntualizó el investigador de la Universidad de Las Américas. "No se observa lo mismo en el caso de las mujeres, es decir, no hay relación entre moverse más y estar menos sentada con niveles de adiposidad. Esto abre la puerta a nuevos estudios en el futuro", puntualizó. Los que menos duermen El académico de UDLA remarcó que los datos evidencian la urgencia de incrementar los días en los que se realiza actividad física, y no solo concentrarlos en una o dos jornadas. Del mismo modo, añadió, resulta fundamental que en los trabajos se puedan realizar pausas que permitan disminuir la cantidad de horas sentado, para revertir el incremento del sedentarismo. Foto: Agencia Uno "Es importante que se promuevan acciones para evitar los comportamientos sedentarios, lo cual no tiene que ver únicamente con la actividad física. Las personas pasan gran parte del día sentadas. Levantarse del espacio, salir a caminar, llegar en bicicleta al trabajo, podrían ser formas de tributar a una mejor calidad de vida y bienestar. O simplemente estar de pie. Esto tendría un efecto metabólico y fisiológico importante". Respecto a la cantidad de horas de sueño, la investigación no arrojó una relación entre dormir más y menor adiposidad, al menos con los instrumentos utilizados para recolectar los datos. Chile y Argentina fueron los países con el descanso más breve: en promedio, 9,2 horas. Colombia, el de mayor cantidad de horas de sueño, superó las diez horas (10,2). La muestra tuvo un promedio de edad de 38 años, con un 55% de mujeres participantes, clasificadas en distintos parámetros sociales y económicos, entre estos, individuos casados o solteros, grupos etarios o niveles de ingresos. El Dr. Gerson Ferrari, de la Escuela de Ciencias de la Actividad Física de USACH, fue el coordinador del reporte en el país y autor principal de este estudio. A nivel latinoamericano, el grupo de científicos involucrados en el reporte forma parte del estudio ELANS, un esfuerzo colaborativo regional que desde 2012 ha realizado más de 40 estudios para evaluar el impacto de los hábitos saludables en la salud de la población. "El problema no va en un solo factor y tomar esta evidencia puede ser útil para que a nivel de política pública o las empresas podamos contribuir a revertirlo", concluyó Farías Valenzuela.