

Un estudio asegura que dormir la siesta con frecuencia puede ser perjudicial para la salud

07/08/2022

Dormir la siesta es una práctica adoptada por miles de argentinos. Incluso hay zonas del país en donde es una costumbre y se cumple día a día. No obstante, un reciente estudio científico reveló que tomar una siesta diaria no sería beneficioso para la salud. Los especialistas avisaron que tomar siestas con frecuencia podría traer complicaciones como hipertensión arterial o sufrir un accidente cerebrovascular.

La investigación fue realizada por la Clínica de Medicina del Sueño del Centro Médico de la Universidad Banner de Tucson, Arizona. y revela que quienes duermen siestas con frecuencia tienen más probabilidades de desarrollar problemas de salud importantes.

Los datos del estudio arrojaron que los participantes que solían tomar siestas durante el día, tenían un 12% más de probabilidades de desarrollar hipertensión arterial, y un 24% más de sufrir un accidente cerebrovascular, en comparación con aquellas personas que no acostumbran tomar siestas, según publicó este lunes la revista Hypertension, de la Asociación Estadounidense del Corazón (AHA, por sus siglas en inglés).

Además, destacaron que si la persona era menor de 60 años, tomar una siesta la mayoría de los días aumentaba el riesgo de desarrollar hipertensión en un 20% en comparación con las personas que nunca o rara vez duermen la siesta.

Esos resultados se mantuvieron incluso cuando los investigadores excluyeron a las personas con alto riesgo de padecer hipertensión, como aquellas que padecen diabetes de tipo 2, presión arterial alta preexistente, colesterol alto,

trastornos del sueño y las que trabajan en el turno nocturno. «Esto puede deberse a que, aunque dormir la siesta en sí mismo no es perjudicial, muchas personas que duermen la siesta pueden hacerlo debido a que duermen mal por la noche. Dormir mal por la noche se asocia con una peor salud, y las siestas no son suficientes para compensar eso», expresó el psicólogo clínico Michael Grandner, que dirige la Clínica de Medicina del Sueño del Centro Médico de la Universidad Banner y no participó del estudio.

Por su parte, la doctora Phyllis Zee, directora del Centro de Medicina Circadiana y del Sueño de la Facultad de Medicina Feinberg de la Universidad Northwestern de Chicago, quien no participó del trabajo académico de AHA, explicó que «la siesta aumenta la incidencia de la hipertensión y las apoplejías».

El estudio contó con los datos de 360.000 participantes del Reino Unido desde 2006 hasta 2010.