

[TENDENCIAS]

Ser noctámbulo se asocia con peor salud cardiovascular, sobre todo en mujeres

El estudio fue valorado por organización cardiovascular, que dijo que sus conclusiones representan una oportunidad.

Agencia EFE

Los adultos de media edad y mayores que son noctámbulos tienen peor salud cardiovascular en comparación con las personas que son más diurnas y activas durante el día, según un estudio publicado en el *Journal of the American Heart Association*, la revista de la American Heart Association. Esta condición, sin embargo, empeora en el caso de las mujeres.

Para hacer el estudio, los investigadores revisaron los antecedentes de salud de más de 300.000 adultos (con una edad media de 57 años) del Biobanco del Reino Unido, que se trata de una de las bases biométricas más completas del mundo. Esto, para analizar cómo los cronotipos, es decir la preferencia natural de un individuo por el horario de sueño, afectan a la salud cardiovascular.

Cerca del 8% de los participantes de la investigación dijeron que se consideraban como "definitivamente personas vespertinas", o sea, que se acostaban tarde (por ejemplo, las 2.00 horas) y realizaban más actividad al final del día. Esto podría considerarse con personas más bien nocturnas.

Las personas que se autodefinieron como "definitivamente matutinas", en cambio, eran más activas a primeras horas del día y se acostaban antes (por ejemplo, a las 21.00 horas) y representaban casi una cuarta parte de los participantes.

Alrededor del 67% de los participantes fueron clasificados dentro del cronotipo definido como "intermedio" porque no supieron decir si eran personas diurnas o noctámbulas.

intermedia.

El estudio también relacionó el cronotipo vespertino con puntuaciones peores de salud cardiovascular en mujeres que en hombres.

LA EXPLICACIÓN

De acuerdo a la investigación, gran parte del mayor riesgo cardiovascular entre los noctámbulos se debe a que se trata de personas que tienen malos hábitos y factores de salud cardíaca, especialmente en lo concerniente al consumo de nicotina y al sueño inadecuado.

Por el contrario, las "personas diurnas" o madrugadoras, mostraron una prevalencia un 5% menor de puntuaciones bajas de salud cardíaca en comparación con los demás.

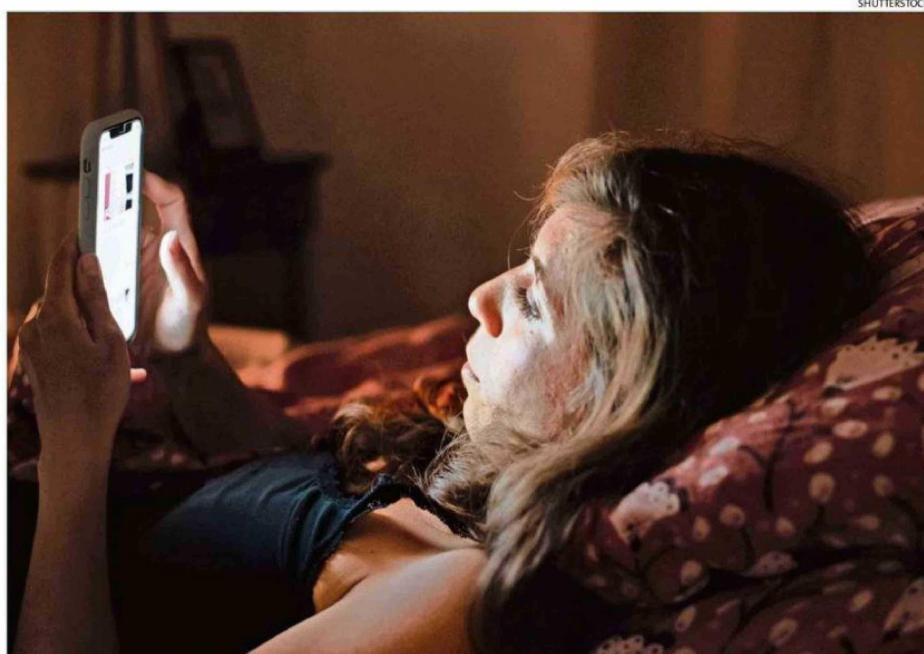
"Las 'personas vespertinas' a menudo experimentan desalineación circadiana,

na, lo que significa que su reloj corporal interno puede no coincidir con el ciclo natural de luz diurna y nocturna o con sus horarios diarios típicos", explica el autor principal del estudio, Sina Kianersi, investigador asociado en la división de trastornos del sueño y circadianos en el Hospital Brigham and Women's y la Escuela de Medicina de Harvard, ambos con sede en Boston.

"Es más probable que las personas vespertinas tengan comportamientos que puedan afectar la salud cardiovascular, como una dieta de peor calidad, tabaquismo y sueño inadecuado o irregular", agrega Kianersi.

LADO POSITIVO

Sin embargo, los hallazgos del estudio no son del todo malas noticias para los noctámbulos, apunta Kristin Knutson, presidenta



POR NOCTÁMBULOS LA INVESTIGACIÓN CONSIDERÓ A LAS PERSONAS QUE SOLÍAN ACOSTARSE A LAS DOS DE LA MADRUGADA.



FUE REALIZADA POR INVESTIGADORES DE BOSTON.

El estudio midió la salud cardiovascular de los participantes a partir de métricas como la dieta, la actividad física, el consumo de tabaco, la calidad del sueño, y los niveles de peso, colesterol, azúcar en sangre y presión arterial.

El análisis encontró que en comparación con los cronotipos intermedios, las "personas vespertinas" o nocturnas tuvieron

una prevalencia un 79% mayor de tener una puntuación general de salud cardiovascular deficiente.

Además, los noctámbulos tenían un 16% más de riesgo de sufrir un infarto o un accidente cerebrovascular durante una media de aproximadamente 14 años de seguimiento, en comparación con las personas de la categoría



Es más probable que tengan una dieta de peor calidad, tabaquismo y sueño inadecuado o irregular".

Sina Kianersi, investigador

de la declaración de 2025 de la American Heart Association, quien no participó en la investigación.

"Estos hallazgos muestran que los mayores riesgos de enfermedad cardíaca entre los cronotipos vespertinos se deben en parte a comportamientos modificables como el tabaquismo y el sueño. Por tanto, estas personas tienen opciones para mejorar su salud cardiovascular", comenta.

De hecho, la declaración científica de la American Heart Association que Knutson dirigió sugiere que el cronotipo individual debería tenerse en cuenta al elegir intervenciones o tratamientos, pues, reza, "algunos medicamentos o terapias funcionan mejor cuando se alinean con un momento específico de los ritmos circadianos relevantes, y este momento variará dependiendo de si usted es un cronotipo matutino, intermedio o vespertino".

Entre las principales limitaciones del estudio, los autores señalan que la mayoría de los participantes del Biobanco eran personas blancas y generalmente más saludables que la población en general, y que la preferencia vespertina frente a la matutina se midió solo una vez y fue autoinformada. *