

SER NOCTÁMBULO SE ASOCIA CON PEOR SALUD CARDIOVASCULAR, EN ESPECIAL EN MUJERES

ESTADOS UNIDOS. Acostarse de madrugada eleva hasta en casi 80% el riesgo de una salud cardiovascular deficiente. Estudio incluyó 14 años de seguimiento a más de 300 mil personas.

Efe

Los adultos de mediana edad y mayores -particularmente las mujeres 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.

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

Cerca del 8% de los participantes dijeron que eran "definitivamente personas vespertinas" que se acostaban tarde (por ejemplo, las 2 a.m.) y rea-

lizaban más actividad al final del día.

Las personas que se auto-definieron como "definitivamente matutinas", eran más activas a primeras horas del día y se acostaban antes (por ejemplo, 9 p.m.) y representaban casi una cuarta parte de los participantes.

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

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 cardio-

vascular deficiente.

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

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

MALOS HÁBITOS

Gran parte del mayor riesgo cardiovascular entre los noctámbulos se debe a que estas personas tienen malos hábitos y factores de salud cardiaca, especialmente el consumo de nicotina y el sueño inadecuado.

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

"Las 'personas vespertinas' a menudo experimentan desa-



QUIENES SE ACUESTAN TEMPRANO Y TIENEN HÁBITOS MATUTINOS ENVEJECEN MEJOR QUE LOS QUE VIVEN DE NOCHE.

lineación circadiana, 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 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".

Sin embargo, los hallazgos

del estudio no son del todo malas noticias para los noctámbulos, apunta Kristen Knutson, presidenta 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 in-

dividual debería tenerse en cuenta al elegir intervenciones o tratamientos: "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. CG