



¿Por qué las mujeres necesitan dormir más?

¿Sabías que la diabetes y la depresión pueden presentarse en mujeres que sufren trastornos del sueño? Entérate cómo los expertos llegaron a esta conclusión.



Las mujeres que padecen algún trastorno del sueño tienen mayor riesgo de padecer diabetes tipo 2, derrame cerebral, depresión y mal humor en general, según un estudio realizado en la Universidad de Duke, Carolina del Norte.

Después de evaluar las condiciones generales de salud y el estado de ánimo en participantes de ambos sexos, los especialistas concluyeron que, por el contrario, los hombres no son tan vulnerables frente a los problemas de sueño.

Tipos de problemas

En este estudio, los científicos observaron que diferentes problemas de sueño afectaban a las mujeres, entre los más recurrentes estaban:

Dificultad para conciliarlo (más de 30 minutos)



Interrupciones frecuentes (al menos dos veces por semana)

Mala calidad

Se comprobó también que dichos problemas generaron estados de ánimo negativos y una mayor propensión al deterioro de la salud física.

Los resultados de la investigación también mostraron que las mujeres con trastornos del sueño presentaban mayores niveles de varios marcadores ligados a la inflamación, lo que puede conducir al engrosamiento de las arterias, así como al aumento de riesgo de enfermedad cardíaca.

Asimismo, se observó que los problemas de sueño en mujeres estaban vinculados a niveles más elevados de fibrinógeno, un factor de coagulación asociado a los derrames cerebrales; lo que no sucede con los hombres, cuyos niveles son más bajos.

Mujeres vs. Hombres

Las diferencias entre ambos sexos respecto a los trastornos del sueño y sus consecuencias, se atribuyen a las variaciones de sustancias naturales en el cuerpo, como el aminoácido triptófano, la serotonina –un neurotransmisor-, y la hormona melatonina.

Sabías que...

Durante el ciclo premenstrual las mujeres sufren deterioro en la calidad del sueño debido a los estrógenos.

Los trastornos del sueño pueden ser consecuencia de diversos factores, como niveles altos de estrés, cambios hormonales o problemas respiratorios. Por ello, un psicólogo, ginecólogo u otorrinolaringólogo pueden tratar este tipo de problemas.

BIBLIOGRAFIA

TITULO: ¿Por qué las mujeres necesitan dormir más?

FUENTE: http://voyaldoc.com
--

PUBLICACION: México
