

Dormir poco puede comportar un aumento del apetito

07/03/2012

Redacción / Healthday

Dormir poco puede comportar más hambre de lo normal y, por tanto, generar un aumento de peso, según un estudio de la Universidad de Uppsala, en Suecia, aparecido en *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*.

Los investigadores recurrieron a la resonancia magnética funcional para estudiar el cerebro de 12 varones de peso normal mientras éstos observaban imágenes de comida tras una noche de sueño normal y otra tras una noche sin sueño. Se objetivó que una región específica del cerebro relacionada con el apetito, la corteza cingulada anterior derecha, mostraba más activación en respuesta a las imágenes de comida tras una noche sin sueño que tras una noche de sueño normal, independientemente de su contenido calórico y del nivel de hambre. Ello denotaría que unos malos hábitos de sueño pueden influir en el riesgo de padecer sobrepeso a largo plazo.

[[J Clin Endocrinol Metab 2012](#)]

Benedict C, Brooks SJ, O'Daly OG, Almèn MS, Morell A, Aberg K, et al.