



Extraña pareja: Sueño profundo y azúcar en la sangre

Description

El sueño profundo es una etapa del sueño en la que se producen ondas lentas de actividad eléctrica en el cerebro.

CONTENIDOS

El sueño profundo y el azúcar en la sangre

El sueño profundo es una etapa del sueño en la que se producen ondas lentas de actividad eléctrica en el cerebro. [Estas ondas ayudan a consolidar los recuerdos](#) y a eliminar sustancias químicas no deseadas. Un estudio reciente encontró que estas ondas también influyen en el nivel de azúcar en la sangre y la sensibilidad a la insulina, lo que podría tener implicaciones para el control de la diabetes.

La diabetes tipo 2 y el sueño profundo

La diabetes tipo 2 es una enfermedad que impide metabolizar el azúcar, lo que provoca un exceso de concentración en la sangre. Las personas con diabetes tipo 2 pueden controlar el azúcar en la sangre mediante la dieta, el ejercicio y medicamentos como la insulina. Sin embargo, la calidad del sueño también parece influir en el azúcar en la sangre, aunque el mecanismo detrás de esta relación ha sido un misterio.

El papel de las ondas cerebrales del sueño profundo

Los investigadores analizaron los patrones de sueño y el nivel de azúcar en la sangre de dos grandes conjuntos de datos públicos. Utilizaron una técnica llamada [polisomnografía](#), que consiste en colocar unos cables en diferentes partes de la cabeza para registrar la actividad en regiones específicas del cerebro. Así, pudieron observar las ondas cerebrales que se producen durante el sueño, como las ondas lentas, los husos y las ondulaciones.

Los hallazgos del estudio y el azúcar en la sangre

Los investigadores encontraron que las personas que tenían más ondas lentas y husos coordinados durante la noche anterior tenían un nivel más bajo de azúcar en la sangre en ayunas y una mayor sensibilidad a la insulina al día siguiente. Estos participantes parecían ser mejores para controlar el azúcar en la sangre. Las ondas lentas y los husos coordinados suelen provocar ondulaciones en el hipocampo, una estructura cerebral involucrada en muchas funciones cognitivas.

Te Puede Interesar:

Las implicaciones para la diabetes en el sueño profundo y azúcar en la sangre

Los resultados del estudio sugieren que tener un sueño reparador puede ayudar a controlar el nivel alto de azúcar en la sangre. Sin embargo, esto no significa que mejorar el sueño sea una forma de evitar la diabetes, ya que la coordinación entre las ondas cerebrales no depende de la duración del sueño ni de cómo se sienta la persona al despertarse. Además, el estudio no muestra una relación causal entre el sueño y el azúcar en la sangre, sino solo una correlación.

Los beneficios de la polisomnografía para el sueño profundo y azúcar en la sangre

El estudio aporta una nueva pieza al rompecabezas del sueño y el metabolismo. La polisomnografía podría ser una herramienta útil para detectar signos tempranos de problemas con el azúcar en la sangre que podrían pasar desapercibidos sin procedimientos más invasivos. Así, los médicos podrían intervenir antes de que la diabetes se desarrolle o se agrave.

Para seguir pensando

El estudio abre nuevas vías de investigación sobre los vínculos entre las ondas cerebrales y la salud corporal. Hasta ahora, las ondas lentas, los husos y las ondulaciones se habían estudiado solo en el contexto del aprendizaje y la memoria en humanos. Con la evidencia de sus implicaciones más amplias, los investigadores piensan que los médicos podrían usar estos aspectos de las ondas cerebrales como herramientas de diagnóstico para ayudarnos a llevar una vida más saludable.