

# **Nutrición Hospitalaria**



**Siesta, sueño nocturno y  
adiposidad**

**Napping, nocturnal sleep and  
adiposity**

10.20960/nh.03772

### **Siesta, sueño nocturno y adiposidad**

La siesta, como “breve” sueño realizado a primera hora de la tarde, es una práctica común en muchas partes del mundo. Es más frecuente entre personas de mayor edad que entre sujetos jóvenes y su duración es variable desde unos minutos a varias horas (1,2). Su posible beneficio sobre la salud cognitiva y el riesgo cardiovascular se ha definido previamente para aquellas de corta duración, mostrando una curva en J (3).

En este número de la revista *Nutrición Hospitalaria*, Tang y cols. (4) realizan un estudio en una cohorte china de casi 8000 participantes, que autorregistraron la duración de su siesta y sueño nocturno. Aquellos con más de una hora de siesta tenían mayor riesgo de obesidad abdominal en los diferentes grupos después de ajustar por los posibles factores de confusión. Se incluyeron sujetos en 2 grupos por su edad (edad mediana entre 45 y 60 años y otro grupo de mayores de 60). El porcentaje de hombres y mujeres fue cercano al 50 % en cada grupo; se consideró obesidad global según criterios para población china, como índice de masa corporal  $> 27$ , y obesidad central según circunferencia abdominal  $> 90$  cm en hombres y 80 cm en mujeres. Para clasificar el comportamiento del sueño estimaron una duración del sueño nocturno en 3 grupos ( $< 7$  h, 7-9 h,  $> 9$  h) y una duración de la siesta  $< 1$  h,  $> 1$  h o sin siesta. Se ajustó el modelo por diferentes variables: (modelo 1) edad, sexo, nivel educativo, estado civil, tipo de trabajo, seguro médico; (modelo 2) limitación funcional, depresión, hipertensión arterial, diabetes, sueño no reparador; (modelo 3) disponer de coche/ascensor o no y consumo de alcohol/tabaco. Sus resultados muestran que una siesta de larga duración ( $> 1$  h) se asocia a un mayor riesgo de obesidad abdominal en todos los grupos en comparación con no dormir siesta. No encontraron ninguna relación entre el sueño nocturno y la adiposidad abdominal. Aunque es un estudio transversal con las limitaciones que

eso implica aporta datos interesantes que deben ser confirmados en estudios prospectivos que permitan establecer relaciones causales.

La asociación entre el patrón de sueño y diversas enfermedades metabólicas, como la diabetes tipo 2 (DM2) o la obesidad, ha sido ampliamente explorada con resultados heterogéneos. Un trabajo español realizado con la población del estudio PREDIMED PLUS también encontró una asociación entre mayor prevalencia de DM2 y siestas diurnas prolongadas, así como mayor adiposidad. De entre 2190 pacientes ancianos incluidos en este análisis transversal, los que dormían siestas mayores de 90 minutos tenían mayor prevalencia de DM2, así como una asociación positiva con el índice de masa corporal y la circunferencia abdominal en aquellos que dormían siestas de más de 30 minutos (5). Son resultados similares que sugieren conclusiones parecidas, aunque se trata de poblaciones muy distintas.

La National Sleep Foundation recomienda entre 7-9 horas de sueño al día en la edad adulta, siendo la recomendación menor a mayor edad (6). En este sentido, algunos estudios realizados también en población asiática como el de Ning y cols. en China (7) o el de Cho en Korea (8) aportan datos sobre la relación entre duración del sueño nocturno y obesidad abdominal encontrando que sueños nocturnos más cortos se relacionan con mayor riesgo de ganancia ponderal y obesidad central. Incluso se ha realizado algún estudio que trata de poner en relación los comportamientos de sueño diurno y nocturno, y si el patrón combinado de ambos se relaciona con los resultados de salud. Por ejemplo, Devine y cols. observaron, en un estudio transversal, que los sujetos que dormían siesta presentaban mayores índices cintura cadera, proteína C reactiva e interleucina 6. Además, aquellos que asociaban siestas frecuentes con un sueño nocturno deficiente tenían niveles elevados de noradrenalina, síntomas depresivos y mayores puntuaciones de estrés percibido (9).

Aunque estos estudios apuntan a que el patrón de sueño (siestas más prolongadas y/o sueño nocturno deficiente), es un factor importante

en el riesgo de obesidad, adiposidad abdominal, DM2 y otros resultados en salud, se trata de estudios en su mayoría transversales, con duración del sueño autorreportada y en poblaciones heterogéneas en sus características basales. Por tanto, son necesarios estudios prospectivos, amplios y con seguimiento prolongado, para aclarar la relación del sueño con la salud metabólica.

Araceli Muñoz Garach<sup>1</sup> y Ana María Gómez Pérez<sup>2</sup>

UGC Endocrinología y Nutrición. <sup>1</sup>Hospital Universitario Virgen de las Nieves. Granada.

<sup>2</sup>Hospital Universitario Virgen de la Victoria. Instituto de Investigación Biomédica de Málaga (IBIMA). Málaga

## **BIBLIOGRAFÍA**

1. Yoon IY, Kripke DF, Youngstedt SD, Elliott JA. Actigraphy suggests age-related differences in napping and nocturnal sleep. *J Sleep Res* 2003;12(2):87-93. DOI: 10.1046/j.1365-2869.2003.00345.x
2. Picarsic JL, Glynn NW, Taylor CA, Katula JA, Goldman SE, Studenski SA, et al. Self-reported napping and duration and quality of sleep in the lifestyle interventions and independence for elders pilot study. *J Am Geriatr Soc* 2008;56(9):1674-80. DOI: 10.1111/j.1532-5415.2008.01838.x
3. Yamada T, Shojima N, Yamauchi T, Kadowaki T. J-curve relation between daytime nap duration and type 2 diabetes or metabolic syndrome: A dose-response meta-analysis. *Sci Rep* 2016;6:38075. DOI: 10.1038/srep38075
4. Tang X, Yao F, Liu K. Adiposity-related risks among the middle-aged and elderly Chinese: the role of siesta and nocturnal sleep duration. *Nutr Hosp* 2021;38(4):799-808. DOI: 10.20960/nh.03448

5. Papandreou C, Díaz-López A, Babio N, Martínez-González MA, Bulló M, Corella D, et al. Long Daytime Napping Is Associated with Increased Adiposity and Type 2 Diabetes in an Elderly Population with Metabolic Syndrome. *J Clin Med* 2019;8(7):1053. DOI: 10.3390/jcm8071053
6. Hirshkowitz M, Whiton K, Albert SM, Alessi C, Bruni O, DonCarlos L, et al. National Sleep Foundation's updated sleep duration recommendations: final report. *Sleep Health* 2015;1(4):233-43. DOI: 10.1016/j.sleh.2015.10.004
7. Ning X, Lv J, Guo Y, Bian Z, Tan Y, Pei P, et al.; China Kadoorie Biobank Collaborative, G. Association of Sleep Duration with Weight Gain and General and Central Obesity Risk in Chinese Adults: A Prospective Study. *Obesity (Silver Spring)* 2020;28(2):468-74. DOI: 10.1002/oby.22713
8. Cho KH, Cho EH, Hur J, Shin D. Association of Sleep Duration and Obesity According to Gender and Age in Korean Adults: Results from the Korea National Health and Nutrition Examination Survey 2007-2015. *J Korean Med Sci* 2018;33(53):e345. DOI: 10.3346/jkms.2018.33.e345
9. Devine JK, Wolf JM. Integrating nap and night-time sleep into sleep patterns reveals differential links to health-relevant outcomes. *J Sleep Res* 2016;25(2):225-33. DOI: 10.1111/jsr.12369