



Carta al Director

PAUTAS DE ALIMENTACIÓN PARA TRABAJADORES NOCTURNOS. UNA NECESIDAD EN CRECIMIENTO

Sr. Editor:

Al leer la revisión sistematizada realizada por González y cols. (1), donde se nos habla de los efectos de la privación parcial del sueño y cómo esta puede aumentar la ingesta total de energía, en comparación con el sueño habitual, nos hizo pensar en la forma en que este fenómeno y otros asociados pueden afectar a los trabajadores nocturnos. En Chile la modalidad 24/7 se ha extendido, siendo común dentro del comercio minoristas y pequeñas empresas. En la actualidad un 20 % de la fuerza laboral mundial se clasifica como trabajadores por turnos, lo que los convierte en un grupo de interés dado el impacto que esta modalidad puede tener en su salud (2,3).

El cuerpo humano nace con un reloj biológico que regula los ciclos que controlan el comportamiento y las actividades fisiológicas (4). Este adapta a los seres vivos a los ciclos diarios de luz/oscuridad y a los cambios estacionales (5). El sueño es una necesidad básica (4), y su alteración, debido al cambio de la jornada laboral de diurna a nocturna, puede producir trastornos que propician enfermedades, ya que el cuerpo está sometido a una atención continua en un intento de adaptarse al cambio (2,6). Esta alteración de los patrones de sueño tiene efectos inmediatos en el cuerpo humano, como la pérdida del estado de vigilia, fatiga, somnolencia (1,7) y, a largo plazo, aumenta el riesgo de trastornos cardíacos, respiratorios, metabólicos, adiposidad abdominal, DM2 y aumento de la prevalencia de obesidad (2,4,7-9). La privación parcial de sueño se ha asociado con niveles más bajos de insulina, leptina (4), aumento del hambre y por consecuencia, una mayor ingesta de alimentos (1).

Los hábitos alimentarios de los trabajadores nocturnos sufren alteraciones en la calidad, cantidad y ritmo de las comidas (6), lo cual termina siendo un factor de riesgo en la salud ya que la distribución de la ingesta de nutrientes cambia en función de la turnicidad (10) y esto puede tener un impacto importante en la mayor parte de las causas de morbilidad y mortalidad (4).

Las personas sometidas a turnos ingieren mayor cantidad de calorías, proteínas y lípidos (9) como una respuesta a la restricción de sueño, lo que provoca la desregulación del apetito debido al incremento de los niveles de ghrelina que estimula ciertas neuronas hipotalámicas, ocasionando un aumento en la ingesta (4). Además, se han demostrado alteraciones en los niveles hormonales, incluidos los niveles de tiroxina, prolactina, hormona del crecimiento, melatonina y cortisol, que explican la relación y predisposición de la turnicidad con la obesidad (9).

Dado todos los antecedentes anteriores, es importante que tanto la comunidad científica como las empresas comiencen a trabajar en forma activa en pro de la protección de quienes trabajan en turnos, desarrollando estrategias nutricionales acordes a los ritmos metabólicos de una persona que trabaja de noche, esto acompañado de una mayor supervisión de su estado de salud por parte de los empleadores, como manera de mostrar una señal de responsabilidad e interés por contribuir con un tema que no ha sido enfrentado adecuadamente.

Daniela Ferrada-Quezada, Ángel Roco-Videla
Escuela de Enfermería. Facultad de Salud y Ciencias Sociales.
Universidad de las Américas. Santiago, Chile

Conflicto de intereses: los autores declaran no tener conflicto de intereses.

©Copyright 2022 SENPE y ©Arán Ediciones S.L. Este es un artículo Open Access bajo la licencia CC BY-NC-SA (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).

[Nutr Hosp 2022;39(6):1436-1437]

BIBLIOGRAFÍA

1. González A, López F, Valencia M, Espinosa Á. Partial sleep deprivation on dietary energy intake in healthy population: a systematic review and meta-analysis. *Nutr Hosp* 2020;37(5):1052-60. DOI: 10.20960/nh.03108
2. Correia FGS, Ferreira MJM, Giatti L, Camelo LV, Araújo LF. Night work is related to higher global and central adiposity in Brazil: National Health Survey, 2013. *Am J Ind Med* 2020;63(1):85-91. DOI: 10.1002/ajim.23054
3. Ogeil RP, Savic M, Ferguson N, Lubman DI. Shift-Work-Play: understanding the positive and negative experiences of male and female shift workers to inform opportunities for intervention to improve health and wellbeing. *Aust J Adv Nurs* 2021;38(2):23-33. DOI: 10.37464/2020.382.181
4. Hernández LF, Santos RB, López CL, Romero E, Beatriz A, Ibars CB, et al. Análisis nutricional y hábitos alimentarios en personal sanitario con turnos rotatorios. *Rev Esp Nutr Comunitaria* 2012;18(1):32-8.
5. Calvo J, Gianzo M. Los relojes biológicos de la alimentación. *Nutr Hosp* 2018;35:33-8. DOI: 10.20960/nh.2122
6. Díaz E, López R, González M. Hábitos de alimentación y actividad física según la turnicidad de los trabajadores de un hospital. *Enfermería Clínica* 2010;20:229-35. DOI: 10.1016/j.enfcli.2010.03.005
7. Pineda L, Quero N. Efectos de la turnicidad laboral y cambios en los estilos de vida de los profesionales de la salud. *Boletín Médico de Postgrado* 2019;35(1):41-7.
8. Muñoz A, Gómez AM. Siesta, sueño nocturno y adiposidad. *Nutr Hosp* 2021;38(4):683-4. DOI: 10.20960/nh.03772
9. Fradkin L, Raz O, Boaz M. Nurses who work rotating shifts consume more energy, macronutrients and calcium when they work the night shift versus day shift. *Chronobiol Int* 2019;36(2):288-95. DOI:10.1080/07420528.2018.1538155
10. Márquez R, Beato P, Tormo MA. Hábitos de vida, de alimentación y evaluación nutricional en personal sanitario del hospital de Mérida. *Nutr Hosp* 2015;31(4):1763-70. DOI: 10.3305/nh.2015.31.4.8455