

## Si eres noctámbulo, vigila tu consumo de alcohol y tabaco

- Un estudio muestra que las personas nocturnas tienen más riesgo de morir, no por su cronotipo, sino por su estilo de vida



noctambulo vigila consumo alcohol tabaco

<https://www.abc.es/salud/enfermedades/noctambulo-vigila-consumo-alcohol-tabaco-20230616124748-nt.html>

R.I.

Viernes, 16 junio 2023

Un investigación publicada en la revista «Chronobiology International» que ha hecho un seguimiento a **23.000 gemelos de 37 años** de duración las personas noctámbulas, es decir, las que permanecen despierto hasta altas horas de la noche, apenas influye en la longevidad. Sin embargo, los datos muestran que los noctámbulos tienen un riesgo ligeramente mayor de morir que los matutinos, pero esto está relacionado en gran medida con el **tabaco** y el **alcohol**.

«Nuestros resultados sugieren que la contribución independiente del cronotipo a la mortalidad es escasa o nula», afirma el autor, Christer Hublin, del Instituto Finandés de Salud Laboral de Helsinki. «Además, el mayor riesgo de mortalidad asociado a ser una persona claramente 'vespertina' parece explicarse principalmente por un mayor consumo de **tabaco** y **alcohol**. Esto en comparación con quienes son claramente 'matutinos'».

Cada vez hay más pruebas de que la duración y la calidad del sueño, así como el trabajo en turnos nocturnos, afectan a la salud. Estudios anteriores han relacionado a los noctámbulos con un mayor riesgo de enfermedades, especialmente problemas cardíacos.

Noticia Relacionada

### La resiliencia inmunológica, la receta para vivir más y mejor

RI.

Un estudio introduce el novedoso concepto de resiliencia inmunitaria, que contempla el equilibrio entre la inmunocompetencia y la inflamación como un factor que contribuye decisivamente a la salud, independientemente de la edad

Los datos publicados en **2018 del Biobanco del Reino Unido**, que analizan a las personas en el transcurso de 6,5 años, encontraron que los nocturnos tienen un pequeño aumento en el riesgo de muerte por cualquier causa, incluida la enfermedad, y por afección cardíaca.

Fue esta investigación previa la que inspiró el estudio finlandés, ya que los autores querían analizar algunas cosas que no se midieron: el consumo de **alcohol** y la cantidad que fumaban las personas, en lugar de solo el estado.

Codirigida por **Jaakko Kaprio**, del estudio finlandés **Twin Cohort** de la Universidad de Helsinki, la investigación realizó un seguimiento de 22.976 hombres y mujeres de 24 años de edad entre 1981 y 2018.

Al inicio del estudio, se pidió a los gemelos que eligieran entre cuatro posibles respuestas: 'Soy claramente una persona matutina'; 'Soy hasta cierto punto una persona matutina'; 'Soy claramente una persona vespertina'; 'Soy hasta cierto punto una persona vespertina'.

Los investigadores hicieron un seguimiento de los participantes en 2018 para determinar si alguno había fallecido. Para ello se basaron en los datos proporcionados por los registros nacionales.

Se tuvo en cuenta la educación, el consumo diario de **alcohol**, el hábito y la cantidad de **tabaco**, el IMC y la duración del sueño.

Los resultados mostraron que 7.591 de los gemelos se identificaron como «hasta cierto punto» y 2.262 como tipos nocturnos «definitivos». Las cifras correspondientes a los tipos matutinos fueron 6.354 y 6.769, respectivamente.

En comparación con los mañaneros, los noctámbulos eran más jóvenes y bebían/fumaban más. Además, **los noctámbulos tenían menos probabilidades de dormir 8 horas**.

Las causas de las muertes por **alcohol** incluían tanto enfermedades relacionadas como intoxicaciones etílicas accidentales

Del total de participantes, 8.728 habían fallecido en 2018 y la probabilidad de morir por cualquier causa era un 9% mayor entre los noctámbulos definidos que entre los madrugadores.

Ahora bien, el estudio descubrió que el tabaquismo y el **alcohol** causaban en gran medida estas muertes, no el cronotipo. Este hallazgo se puso de manifiesto por el hecho de que los no fumadores no **tenían un mayor riesgo de morir**.

Las causas de las muertes por **alcohol** incluían tanto enfermedades relacionadas como intoxicaciones etílicas accidentales.

Destacan el acceso a datos exhaustivos sobre factores del estilo de vida como uno de los puntos fuertes de su investigación. Sin embargo, los resultados se basan en datos autodeclarados a partir

de una sola pregunta.