elpais.com
Fecha Publicación: martes, 29 de agosto de 2023
Páginas: 4
Valor Publicitario: 5881,89 €
V. Únicos: 39500862

Por qué los noctámbulos tienen más riesgo de morir antes: es el alcohol y el tabaco, no los hábitos de sueño

- Un nuevo estudio descarta una relación directa entre la nocturnidad y una mayor mortalidad, pero encuentra que quienes se acuestan y levantan más tarde tienen más probabilidad de ser fumadores y bebedores

Noctámbulo

Salud | Bienestar | Sueño | Neurología | Enfermedades cardiovasculares | Tabaco | Hábitos salud | Cardiología

https://elpais.com/salud-y-bienestar/2023-08-29/por-que-los-noctambulos-tienen-mas-riesgo-de-morir-antes-e...

Adrián Cordellat

Martes, 29 agosto 2023

"Los seres humanos somos animales diurnos", como explica María Ángeles Bonmatí, investigadora postdoctotal de CIBER (Instituto de Salud Carlos III) y autora del libro *Que nada te quite el sueño* (Crítica). Es decir, estamos preparados fisiológicamente para tener actividad durante el día y para descansar durante la noche. Sin embargo, dentro de ese patrón general, añade Bonmatí, "las personas se pueden clasificar en distintos cronotipos" en función de sus *relojes internos* , condicionados por sus ritmos circadianos. Simplificando, se puede hablar de personas con cronotipo vespertino y personas con cronotipo matutino.

"Una persona matutina tiende a levantarse y acostarse antes, y suele preferir realizar ejercicio físico a primera hora de la mañana. Además, suele tener más hambre al levantarse y, por tanto, necesidad de desayunar pronto. En cambio, los vespertinos, que suelen acostarse y levantarse más tarde, puede que prefieran retrasar un poquito el desayuno o aguantar solo con un café (aquellos que se lo tomen) y suelen preferir el ejercicio físico por la tarde", profundiza María José Martínez Madrid, coordinadora del grupo de trabajo de Cronobiología de la Sociedad Española de Sueño, investigadora de la Universidad de Murcia y socia fundadora de Kronohealth, que añade que esas preferencias también rigen a nivel cognitivo: las personas de cronotipo matutino suelen preferir levantarse temprano para estudiar o realizar cualquier otra actividad que requiera concentración o precisión, mientras que aquellos con cronotipo vespertino prefieren hacer estas actividades por la noche.

elpais.com
Fecha Publicación: martes, 29 de agosto de 2023
Páginas: 4
Valor Publicitario: 5881,89 €
V. Únicos: 39500862

Aunque, como reconoce Martínez Madrid, hasta la fecha no hay demasiada evidencia científica sobre la relación directa entre cronotipo y mortalidad, diversos estudios, señala, sí que han observado una mayor morbilidad (proporción de personas que enferman) asociada al cronotipo vespertino que, "hipotéticamente y en última instancia", podría llevar a un aumento de la mortalidad: "Se ha encontrado relación directa entre cronotipo vespertino y trastornos alimentarios (sobrepeso, obesidad, biomarcadores metabólicos no saludables, etc.) o trastornos circadianos como el *jet lag* social [el retraso considerable en la hora de acostarse y despertarse durante los días festivos]. Además, a nivel psicológico, el cronotipo vespertino ha mostrado ser un factor de riesgo para los trastornos depresivos y los trastornos por uso de sustancias, mientras que el cronotipo matutino parece actuar como un factor protector".

Comparte esta opinión María Ángeles Bonmatí, que apunta que, aunque el cronotipo vespertino ya se había asociado a una mayor probabilidad de presentar factores de riesgo cardiovascular (como la obesidad o el consumo de tabaco), la realidad es que los estudios al respecto "mostraban un incremento en la mortalidad con el cronotipo vespertino, independientemente de estos factores asociados". Un incremento de la mortalidad que, hasta la fecha, señala la investigadora, se había relacionado con el incremento de factores de riesgo conductuales, psicológicos y fisiológicos, algunos de los cuales podrían atribuirse a un desajuste crónico entre los horarios fisiológicos internos de estas personas y los horarios de trabajo y actividades impuestos socialmente. "En definitiva, la causa última podría no ser tanto el cronotipo vespertino *per se* como el desajuste horario o *jet lag* social, al que viven sometidas las personas con este cronotipo durante la mayor parte de su vida", añade.

Ahora, un reciente estudio publicado en la revista *Chronobiology International* con datos obtenidos tras un seguimiento durante 37 años a más de 23.000 adultos finlandeses, ha concluido que la mayor mortalidad asociada al cronotipo vespertino (cifrada en un 9% en la investigación) podría deberse fundamentalmente a dos malos hábitos: fumar y beber. De hecho, según el estudio, en el caso de personas no fumadoras que, como mucho, son bebedores ocasionales, no se encontró ninguna asociación del cronotipo vespertino con la mortalidad. "Creo que el mensaje más importante que deja nuestro estudio es que las personas noctámbulas no se exponen a un mayor riesgo de muerte. El cronotipo es una característica personal, pero por razones que desconocemos vemos que los estilos de vida poco saludables parecen desarrollarse con más frecuencia entre los noctámbulos", explica Jaakko Kaprio, profesor del Departamento de Salud Pública de la Universidad de Helsinki y coautor del estudio.

Entre esas razones, apunta a varias hipótesis, entre ellas, que las personas noctámbulas puedan tener tendencia a quedarse hasta más tarde en fiestas, pubs y bares y, por lo tanto, tengan más probabilidades de fumar y beber más; también podría ser que, en una relación inversa, esos malos hábitos tengan el potencial de cambiar el cronotipo de una persona o que existan genes que afecten tanto al cronotipo como al consumo de alcohol y al tabaquismo.

En ese mismo sentido, María Ángeles Bonmatí, quien apunta que varios estudios habían demostrado ya que las personas vespertinas, en promedio, muestran una mayor probabilidad de consumir más alcohol y de ser fumadores que las personas matutinas, señala que en 2010 se publicó un artículo en el que los autores sugerían que un cronotipo vespertino no necesariamente conduciría directamente

elpais.com
Fecha Publicación: martes, 29 de agosto de 2023
Páginas: 4
Valor Publicitario: 5881,89 €
V. Únicos: 39500862

a un mayor desequilibrio mental, sino que solo aquellas personas vespertinas que también fuman y beben mostrarían puntuaciones más bajas en bienestar psicológico. “Según estos autores, el desajuste horario frecuente en personas vespertinas (obligadas a horarios matutinos durante la semana), generaría un estrés que algunas personas compensan fumando. Fumar, por tanto, podría ser una forma de hacer frente al *jet lag* social, similar al consumo más alto de otros estimulantes como el alcohol o las bebidas con cafeína”, reflexiona.

Para la autora de *Que nada te quite el sueño* (Crítica), el estudio finlandés “rompe con la evidencia previa”, que mostraba un incremento en la mortalidad debido únicamente al cronotipo vespertino de forma aislada, pero matiza que el estudio se ha realizado en población finlandesa, “con unas características geográficas y culturales, muy relacionadas con aspectos que influyen en nuestra fisiología, que difieren de las de otros lugares”, por lo que, en su opinión, “sería arriesgado afirmar tajantemente” que no existen más riesgos asociados al cronotipo vespertino que estos malos hábitos: “Habrá que seguir indagando y estudiando otros aspectos relacionados hasta que la evidencia sea clara en un sentido u otro”.

Para Jaakko Kaprio, de cara a las políticas de salud pública, es importante saber si una exposición o comportamiento (en este caso el cronotipo vespertino) que está asociado con mala salud, enfermedad o muerte es una causa real o solo un indicador o señal de advertencia correlacionado por alguna razón con la causa real. “Por ejemplo, tener los dedos amarillos está asociado con un mayor riesgo de cáncer de pulmón, pero no es una causa del cáncer. Los dedos amarillos son un indicador de tabaquismo intenso y prolongado, la verdadera causa del cáncer de pulmón. Poner en marcha una campaña para que todas las personas se limpien los dedos correctamente y con regularidad no disminuiría el cáncer de pulmón. Solo dejar de fumar (y prevenir el inicio del hábito de fumar) reduciría realmente el riesgo de cáncer de pulmón”, ejemplifica antes de destacar, en ese sentido, que los hallazgos del estudio brindan tranquilidad a las personas que podrían preocuparse por ser de cronotipo nocturno: “Es difícil influir en el cronotipo de una persona, pero, por el contrario, la mayoría de las personas pueden reducir su consumo de alcohol y dejar de fumar. Y si no pueden hacerlo solos o con el apoyo de familiares y amigos, deben buscar ayuda profesional”.

Para Ángeles Bonmatí, por su parte, aunque hay que ser prudentes y esperar la confirmación de estos resultados en otras poblaciones “y con evaluaciones del cronotipo más precisas” que las utilizadas en la investigación, los resultados del estudio pueden llevar a mirar desde otra perspectiva el supuesto efecto negativo del cronotipo vespertino e incidir en que los malos hábitos, evitables en muchos casos, tienen mucho que decir en estos efectos sobre la salud. “Por lo pronto, nunca está de más intentar concienciar a la población sobre la importancia de evitar el consumo de tabaco y de alcohol”, argumenta.

María José Martínez Madrid, por último, recuerda que, en ocasiones, las personas vespertinas se sienten incomprendidas y juzgadas, una situación de vulnerabilidad que puede favorecer el consumo de sustancias como el tabaco y el alcohol. “Si no hay una asociación directa y exclusiva entre el cronotipo y el aumento de morbilidad o mortalidad, sería interesante estudiar más sobre el porqué estas personas con preferencias horarias vespertinas adquieren peores hábitos. De hecho, podríamos plantearnos cuestiones como si está la sociedad hecha exclusivamente para los matutinos o si está mal visto ser vespertino, como si se tratase de una elección”, reflexiona la

elpais.com
Fecha Publicación: martes, 29 de agosto de 2023
Páginas: 4
Valor Publicitario: 5881,89 €
V. Únicos: 39500862

portavoz de la Sociedad Española de Sueño. Para ella, “en una situación ideal”, se debería considerar, por ejemplo, en la medida de lo posible, “la preferencia horaria de cada persona para establecer los distintos turnos de trabajo, de forma que habría más seguridad laboral, mayor satisfacción personal, y por ende, mayor productividad”.

*Puedes seguir a **EL PAÍS Salud y Bienestar** en Facebook , Twitter e Instagram .*