

MÁS RIESGO QUE EN LOS QUE DUERMEN SIETE U OCHO

Dormir nueve horas diarias a partir de los 65 años puede asociarse con la demencia

Los adultos mayores que duermen un mínimo de nueve horas diarias, incluidas las siestas, tienen más riesgo de sufrir demencia que los que suelen dormir unas siete horas.

Redacción - Martes, 15 de Septiembre de 2009 - Actualizado a las 00:00h.



Saturio Vega, Félix Bermejo (sentado) y Julián Benito-León.

Así concluye un grupo de investigadores españoles, entre los que se encuentran los neurólogos Julián Benito-León y Félix Bermejo, ambos del Hospital 12 de Octubre, de Madrid, y Saturio Vega, del Centro de Salud de Arévalo (Ávila), en un estudio que se publica en el último número de *European Journal of Neurology* que se ha basado en el análisis de 3.286 adultos con 65 años o más a los que siguieron tres años. Los más dormilones vieron incrementado su riesgo de demencia, independientemente de otros factores como la edad, el nivel educativo y el consumo de tabaco y alcohol.

El primer autor del trabajo, Benito-León, matiza que aún hay que establecer cómo está mediada esa relación entre sueño y demencia, aunque una posibilidad es que el cansancio sea un signo precoz del proceso degenerativo en algunos. Otra posibilidad podría ser que la calidad del sueño se viera deteriorada por problemas de salud que también se relacionan con la demencia, como la apnea del sueño. Y también se plantea como hipótesis que el exceso de sueño incida directamente en el riesgo de la demencia por algún mecanismo fisiológico aún no conocido.

De los individuos analizados a lo largo de tres años, 140 fueron diagnosticados con demencia: más del 5 por ciento de los sujetos que dormían nueve horas, un 4 por ciento de los que dormían cuatro horas y sólo el 2 por ciento de los que lo hacían siete horas diarias.

Mientras se aclara la relación entre sueño excesivo y demencia, Benito-León aconseja consultar al médico si un adulto empieza a exceder sus habituales siete u ocho horas de sueño.