
Dec 05, 2015 | Escrito por Karoline Echenagucia | 0

Foto: Referencial

Está claro que un sueño reparador nos hace sentirnos mejor durante todo el día, tener más energía, ser más positivos... pero además un último estudio llevado a cabo por un grupo de investigadores de las universidades de Lübeck (Alemania), Cambridge (Reino Unido) y Tübingen (Alemania) ha concluido que **si no dormimos bien habitualmente, tenemos más riesgo de padecer diabetes tipo 2 o de sufrir obesidad, entre otros trastornos metabólicos.**

El estudio, que ha sido publicado en la revista The Lancet Diabetes & Endocrinology, sugiere que, aparte de la predisposición genética, **existen una serie de factores que determinan nuestra salud metabólica, como los hábitos de alimentación, el ejercicio físico y también el sueño.** El hecho de que el sueño esté relacionado con los trastornos del metabolismo viene marcado porque dormir mejor o peor influye en la capacidad del organismo para controlar lo que comemos, para metabolizar la glucosa y para mantener el equilibrio de energía durante todo el día.

Los investigadores hacen referencia a que las costumbres que se han puesto de moda en nuestro estilo de vida moderno, como permanecer en la cama con el móvil, la consola, la tableta o el portátil, están afectando al ciclo de sueño natural, robándonos unas horas preciosas de sueño y poniendo en riesgo nuestra salud.

El estudio sugiere que, aparte de dejar a un lado los dispositivos electrónicos en la zona de descanso, **mejorar las condiciones ambientales de la habitación como evitar el ruido o la luz, pueden aumentar la calidad y la duración del sueño y con ello mejorar nuestra salud.**

Contenido Relacionado: [8 consejos para cuidar tu corazón](#) [1]

Categoría:

- [Salud](#) [2]

Addthis:

Antetítulo: Según un estudio

Del día: Si

Créditos: Muy interesante

Titulares: No

Destacada: No

Source URL: <http://radiomundial.com.ve/article/no-dormir-bien-aumenta-el-riesgo-de-obesidad-y-diabetes>

Links:

[1] <http://radiomundial.com.ve/article/8-consejos-para-cuidar-tu-coraz%C3%B3n>

[2] <http://radiomundial.com.ve/categoria/Salud>