

## FALTA DE SUEÑO, ¿FACTOR DE RIESGO PARA LA OBESIDAD?

Macarena Jorquera Sánchez<sup>a\*</sup>

<sup>a</sup>Estudiante de Nutrición y Dietética, Facultad de Medicina Clínica Alemana de Santiago - Universidad del Desarrollo.

Artículo recibido el 11 de marzo, 2022. Aceptado en versión corregida el 15 de junio, 2022.

### RESUMEN

Está bien establecido que los principales factores de riesgo de padecer obesidad son una alimentación en exceso y el sedentarismo en las personas. Sin embargo, a pesar de existir estudios que lo demuestran, poca relevancia se le da al hecho de que los trastornos del sueño también afectan como factor de riesgo provocando desequilibrio en el Sistema Circadiano y aumentando la ingesta de alimentos durante la noche, provocando desbalances internos del organismo y su metabolismo. Al momento de evaluar y reflexionar sobre el estado nutricional de la población es necesario recalcar sus hábitos más allá de los alimenticios, siendo uno de ellos la calidad y cantidad de sueño, el cual ayuda a regular tanto procesos hormonales como metabólicos.

**Palabras clave:** Obesidad, Sueño, Metabolismo, Higiene del sueño.

### INTRODUCCIÓN

La alta prevalencia de trastornos del sueño es un tema crucial a tratar en la población, donde Chile es uno de los 8 países donde los estudiantes sufren de privación del sueño y donde un 74% de los estudiantes que cursa octavo básico sufre de estos trastornos<sup>1</sup>. De forma paralela, se puede recalcar que la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE), indicó que Chile es uno de los países de Latinoamérica con mayor índice de obesidad<sup>2,3</sup>, donde aproximadamente un 70% de la población presenta malnutrición por exceso y un 40,8% de los jóvenes entre 15 y 19 años padece sobrepeso y obesidad<sup>4</sup>. Relacionando estos datos entregados, podemos mencionar que los trastornos del sueño comienzan en edades similares a las que se observa una alta prevalencia de exceso de peso, siendo un período en donde aumentan su ingesta de alimentos debido al estrés, son más independientes al momento de conseguir su propio alimento por lo que es más difícil controlar o asesorar lo que consumen, se encuentran en una etapa de cambios drásticos hormonales, sumando actualmente posibles problemas personales y estado psicológico como consecuencia a la pandemia. El objetivo de esta reflexión es señalar a la falta de sueño como un factor de riesgo importante para el desarrollo de obesidad, tanto así como lo es la alimentación y actividad física de la persona, marcando tendencias de bienestar a futuro donde parte del autocuidado en salud incluya una correcta higiene del sueño.

### DESARROLLO

La importancia de un sueño de calidad y con las horas requeridas radica en que no solo basta con conciliar el sueño y mantenerlo durante cierta cantidad de horas, sino en que nuestro organismo posee un Sistema Circadiano (SC) encargado de regular los ciclos de vigilia/sueño donde se producen actividades neuroregenerativas importantes para la reparación y mantención del organismo<sup>1,5</sup>, como

participar en la regulación de hambre/saciedad y el balance energético del cuerpo, la nutrición y respuesta metabólica frente a los alimentos ingeridos, funcionalidad del tracto gastrointestinal y la motilidad intestinal<sup>5</sup>. El SC trabaja en una duración de 24 horas donde se encuentran los momentos de menor y mayor gasto energético, siendo todo lo mencionado anteriormente relevante en el momento en que ocurre la alimentación<sup>5</sup> restablecimiento o conservación de la energía, eliminación de algunos radicales libres acumulados durante el día, regulación térmica, regulación metabólica, digestión más lenta<sup>5,6</sup>, en otras palabras, restablecer los niveles internos del cuerpo y prepararlo para el siguiente día<sup>1</sup>.

Por otro lado, en el período de vigilia predomina el gasto energético, consumo de alimentos y la actividad física. Estudios reflejan una mejora en el estado nutricional de las personas al tener horarios de alimentación dentro de las horas de luz del día<sup>5</sup> (estableciéndose entre 3 a 4 comidas en promedio). Por lo tanto, cuando la persona se desvela se genera un desequilibrio metabólico alterando las señales de saciedad/hambre emitidas por el cerebro aumentando la necesidad de ingerir alimentos altos en energía, existe una disminución de la actividad física, alteración en el metabolismo de la glucosa y lípidos, generando un riesgo para el desarrollo de obesidad<sup>5,6</sup>.

Existen posturas contrarias a esta tesis, las cuales establecen que los principales factores para diagnosticar esta enfermedad o realizar estudios relacionados con la obesidad, son el sedentarismo de las personas, el nivel socioeconómico y la dieta saludable. La importancia que le dan al estado psicológico del paciente y sus hábitos del sueño están peor documentados y es necesario seguir profundizando para entender esta patología desde un área multidisciplinaria e integral, un ejemplo de esto pueden ser los trastornos del comportamiento alimentario (TCA), depresión, trastorno bipolar, entre otros<sup>3</sup>.

\*Correspondencia: majorqueras@udd.cl  
2022, Revista Confluencia, 5(1), 112-113



Según la Guía práctica clínica de prevención, diagnóstico y tratamiento del sobrepeso y obesidad, “el sobrepeso y la obesidad son causa del empobrecimiento porque disminuyen la productividad laboral y provocan gastos catastróficos relacionados con las enfermedades crónicas, actualmente 12% de la población que vive en pobreza tiene diabetes y 90% de esos casos es atribuible al sobrepeso y a la obesidad”<sup>7</sup>. El estado socioeconómico no siempre está relacionado con esta enfermedad, ya que dentro de las sociedades más desarrolladas se ven más probabilidades de padecer obesidad que aquellas en vías de desarrollo<sup>3</sup>. El estrés, problemas psicológicos y trastornos del sueño se da en la población en general, es algo que afecta a todos por igual, por lo que hay que darle una mayor relevancia de la que tiene.

### CONCLUSIÓN

Si bien la actividad física y la alimentación saludable son factores importantes para la prevención de la obesidad, estudios indican que los trastornos del sueño también son un factor detonante de esta enfermedad debido al desequilibrio interno que provoca privar al cuerpo del sueño comiendo en horarios donde el cuerpo no está preparado para la correcta digestión y el metabolismo óptimo de nutrientes.

Por lo expuesto, cabe señalar la importancia de seguir investigando sobre este y otros posibles factores con el fin de incluirlos en las campañas de salud relacionadas con el estado nutricional cuando se habla de hábitos saludables y dejar de utilizar únicamente la actividad física y la alimentación saludable como punto crítico, con el fin de comenzar a educar a las personas con respecto a cómo pueden contribuir al autocuidado respecto a su estilo de vida ajetreado y con pocas horas de sueño, sobre todo incluir este factor en los estudios epidemiológicos relacionados con la obesidad en la población, ya que siguen siendo omitidos.

Es importante generar reflexiones de las distintas variables como factor de riesgo para el desarrollo de obesidad en la formación de pregrado en el área de nutrición, con el fin de tener más herramientas para contribuir a la Salud Pública y a los pacientes teniendo una visión más amplia de cuál puede ser su caso.

### Cómo citar

Jorquera Sánchez M. Falta de sueño, ¿factor de riesgo para la obesidad?. Rev. Conflu [Internet]. 29 de julio de 2022 [citado 10 de enero de 2025];5(1):112-3. Disponible en: <https://revistas.udd.cl/index.php/confluencia/article/view/703>

### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Masaán MP, Sequeira y J, Ortiz C M. Sueño en escolares y adolescentes, su importancia y promoción a través de programas educativos: Education and behavioral approach programs. Revista chilena de pediatría. 2013; 84:554-64. Disponible en: [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0370-41062013000500012](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062013000500012)
2. Organización para la Cooperación y Desarrollo Económico (OCDE). Estudios de la OCDE sobre Salud Pública: Chile, hacia un futuro más sano. Evaluación y Recomendaciones 2019. Disponible en: <https://www.oecd.org/health/health-systems/Revisi%C3%B3n-OCDE-de-Salud-P%C3%BAblica-Chile-Evaluaci%C3%B3n-y-recomendaciones.pdf>
3. Canales Bravo N. Factores Psíquicos Implicados en la Etiología de la Obesidad: Revisión y Sistematización de los aportes en Psicoanálisis. 2014.
4. Ministerio de Salud de Chile (MINSAL). Departamento de Epidemiología. División de Planificación Sanitaria. Subsecretaría de Salud Pública. Encuesta Nacional de Salud 2016-2017. Disponible en: [https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2017/11/ENS-2016-17\\_PRIMEROS-RESULTADOS.pdf](https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2017/11/ENS-2016-17_PRIMEROS-RESULTADOS.pdf)
5. Chamorro R, Farias R, Peirano P. Regulación circadiana, patrón horario de alimentación y sueño: Enfoque en el problema de obesidad. Revista chilena de nutrición. 2018;45:285-92. Disponible en: [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182018000400285](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182018000400285)
6. Carrillo-Mora, P., Ramírez-Peris, J., & Magaña-Vázquez, K. (2013). Neurobiología del sueño y su importancia: antología para el estudiante universitario. Revista de la Facultad de Medicina (México), 56(4), 5-15. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0026-17422013000400002](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422013000400002)
7. Escobar Duque ID, Sánchez Vanegas G, Aldana-Parra F, Arévalo-Rodríguez I, Dorado LF, Alba MJ, et al. Guía de práctica clínica (GPC) para la prevención, diagnóstico y tratamiento del sobrepeso y la obesidad en adultos. Universitas Medica. 2017;58(2). Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/2310/231053764003/231053764003.pdf>

