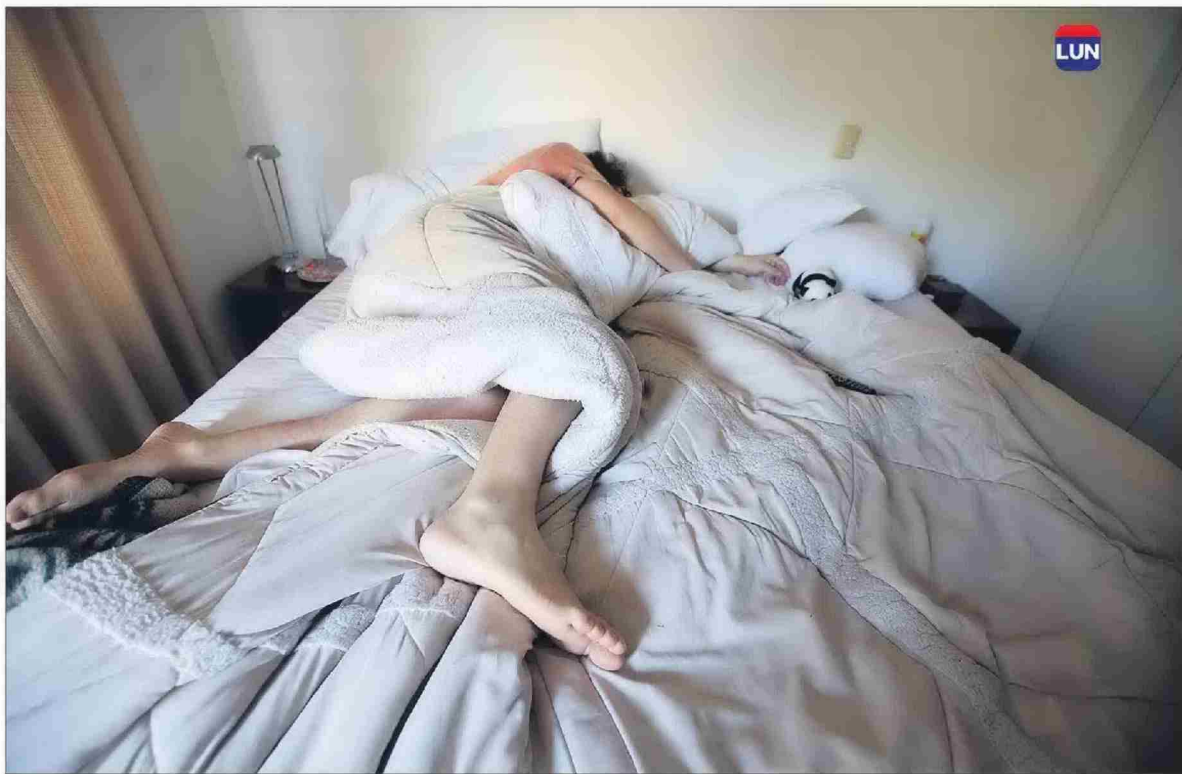


“Hasta la fecha no estábamos seguros del papel del sueño de ondas lentas”, comentó el investigador Matthew Pase.



CLAUDIA FARAH

Una investigación detectó la relación directa entre la disminución del sueño profundo y la demencia. El estudio concluyó que reducir tan sólo 1% de este tipo de sueño al año, preferentemente, en personas mayores de 60 años, se traduce en un aumento de 27% en el riesgo de demencia.

El estudio “Asociación entre la pérdida de sueño de onda lenta y la incidencia de demencia”, que puede leer en el siguiente link (<https://bit.ly/46RrnTd>), publicado en la revista JAMA Neurology, analizó el sueño de 346 participantes de 60 años o más y sin demencia, que completaron dos estudios de polisomnografía (PSG) durante la noche, de 1995 a 1998 y de 1998 a 2001. Participó casi una decena de científicos de diversas universidades.

El profesor asociado de la Facultad de Ciencias Psicológicas de Monash University, y uno de los líderes del equipo investigadores de universidades estadounidenses y australianas, Matthew Pase, aseguró que la investigación, publicada en octubre 2023, determinó que mejorando el sueño profundo, se podría prevenir la demencia.

“El sueño de ondas lentas envejece el cerebro de muchas maneras y sabemos que el sueño aumenta la eliminación de desechos metabólicos del cerebro, lo que incluye facilitar la eliminación de proteínas que se agregan en la enfermedad de Alzheimer. Sin embargo, hasta la fecha no estábamos seguros del papel del sueño de ondas lentas en el desarrollo de la demencia. Nuestros hallazgos sugieren que la pérdida lenta de sueño puede ser un factor de riesgo de demencia modificable”, dijo el profesor Pase en un comunicado de la universidad.

Toxinas

El neurólogo y jefe del centro de trastornos del sueño de Clínica Alemana, Leonardo Serra, explicó que dormir mal es un factor de riesgo para cualquier adulto y que el estudio sólo muestra una relación, no una causalidad. “El sueño profundo permite la limpieza de toxinas cerebrales producto de desecho de la actividad diaria que sólo se limpian mientras se duerme; como la beta amiloide, una proteína esencial para la transmisión de la información entre neuronas, pero que si se acumula incrementa el deterioro cognitivo”, que puede terminar en enfermedades como demencia o Alzheimer.

El neurólogo de la Unidad del Sueño de Clínica MEDS, Álvaro Vidal, coincide con que el mal dormir

es sólo uno de los factores que incide en la demencia como lo son también la genética, alimentación, sedentarismo, años de estudio, aprendizaje de idiomas y otros. “Si tenemos un sueño poco reparador, que no alcanza la etapa REM, que viene de siglas en inglés Rapid Eye Movement, que se llama también sueño de Movimientos Oculares Rápidos (MOR); aquella etapa en que soñamos, que los músculos se relajan totalmente y donde se genera una consolidación de la memoria, por supuesto, que tenemos un factor adicional, que es acumulativo”, aseguró.

La calidad

Serra afirmó que un sueño reparador depende de cada persona. “Dormir bien es alcanzar un sueño profundo, que se conoce de onda

lenta. Una persona mayor de 18 años debería dormir al menos seis horas diarias para amanecer descansado. Ese es el indicador, si cuando despierta siente que le falta sueño es porque su dormir no es de buena calidad, lo importante no son la cantidad de horas, es la calidad del sueño”, planteó.

Ronquidos

Vidal aclaró que hay otros factores que pueden mostrar trastornos del sueño además de la somnolencia diurna. “Personas que roncan y tienen apneas, que mueven mucho las piernas antes y durante el sueño, que tienen pesadillas y otros, son indicadores que debieran ser consultados con un especialista”.

El internista geriatra del Hospital Carlos Van Buren, Maximiliano Bravo, agregó que para los adultos

Investigadores de EE.UU. y Australia examinaron a 346 personas mayores de 60 años

Científicos concluyen que dormir profundamente disminuye el riesgo de demencia

“El sueño de ondas lentas envejece el cerebro de muchas maneras y sabemos que el sueño aumenta la eliminación de desechos metabólicos del cerebro”, planteó el médico Matthew Pase, de Monash University.

mayores, “la queja más común es que les cuesta quedarse dormidos. Eso gatilla ansiedad al acostarse, lo cual empeora el sueño”.

Serra recordó los beneficios de mantener los “hábitos del buen dormir”: no consumir nicotina, alcohol ni caféina; no usar pantallas antes de dormir y mantener actividad física para mantenerse activo y propiciar una salud cardiovascular, que en el caso de mayores de 60, es recomendable ejercicio después de almuerzo, aunque sea salir a caminar. “Recomiendo evitar automedicarse, los medicamentos intervienen en la calidad del sueño, sólo debe tomar los necesarios y prescritos por su médico”.

El doctor Bravo coincidió en el riesgo de medicamentos que parecen ayudar, pero que en el largo plazo contribuyen al deterioro cognitivo. “Hipnóticos Z conocidos como inductores del sueño dan una falsa sensación de seguridad y de pocos efectos adversos, pero a la fecha sabemos que son tan malos o peores que las benzodiazepinas. Lo recomendable es buscar la razón real del trastorno del sueño”, aconseja.

» «Dormir bien es alcanzar un sueño profundo, que se conoce de onda lenta»
Leonardo Serra, neurólogo