

# La mala calidad del sueño en la adolescencia podría aumentar el riesgo de esclerosis múltiple en la edad adulta

---

Publicado el: 13-02-2023

La falta de sueño o la mala calidad del sueño durante la adolescencia pueden aumentar significativamente el riesgo de esclerosis múltiple durante la edad adulta, según sugiere una nueva investigación.

En un estudio a gran escala de casos y controles, las personas que dormían en promedio menos de siete horas por noche durante la adolescencia tenían 40% más de probabilidades de desarrollar esclerosis múltiple en el futuro. El riesgo fue aún mayor para aquellos que calificaron su calidad de sueño como mala.

Por otro lado, la esclerosis múltiple fue significativamente menos frecuente entre las personas que dormían más tiempo en la adolescencia, lo que indica un posible beneficio protector.

Si bien la duración del sueño se ha asociado con la mortalidad o el riesgo de enfermedad por otras afecciones, la calidad del sueño generalmente tiene poco o ningún efecto sobre el riesgo, dijo a *Medscape Noticias Médicas* el investigador principal, Torbjörn Åkerstedt, Ph. D., investigador del sueño y profesor de psicología, Departamento de Neurociencias, *Karolinska Institutet*, en Estocolmo, Suecia.

"En realidad no esperaba eso, pero los resultados fueron bastante sólidos, incluso más fuertes que la duración del sueño", comentó Åkerstedt.

"De verdad no sabemos por qué sucede esto a una edad temprana, pero la explicación más adecuada es que el cerebro todavía se está desarrollando un poco y eso está interfiriendo", agregó.

Los hallazgos se publicaron en versión electrónica el 23 de enero en *Journal of Neurology, Neurosurgery and Psychiatry*.

## Una asociación fuerte

Otros estudios han relacionado la privación del sueño con un mayor riesgo de enfermedades graves, pero la relación entre el sueño y el riesgo de esclerosis múltiple no está tan bien estudiada.

Investigaciones anteriores de Åkerstedt mostraron que el riesgo de esclerosis múltiple era mayor entre las personas que trabajaban por turnos antes de los 20 años. Sin embargo, se desconocía el impacto de la duración o la calidad del sueño entre los adolescentes.

El actual estudio sueco de casos y controles basado en la población incluyó a 2.075 pacientes con esclerosis múltiple y 3.164 sin el trastorno. Se pidió a todos los participantes que recordaran cuántas horas en promedio dormían por noche cuando tenían entre 15 y 19 años y que calificaran la calidad de su sueño durante ese tiempo.

Los resultados mostraron que las personas que dormían menos de siete horas por noche durante

la adolescencia tenían 40% más de probabilidades de tener esclerosis múltiple en la edad adulta (*odds ratio* [OR]: 1,4; intervalo de confianza de 95% [IC 95%]: 1,1 a 1,7).

La mala calidad del sueño aumentó aún más el riesgo de esclerosis múltiple (OR: 1,5; IC 95%: 1,3 a 1,9).

La asociación se mantuvo fuerte incluso después de ajustar el sueño adicional los fines de semana y los descansos y excluyendo a los trabajadores por turnos.

### **Dormir más "aparentemente es bueno"**

Los investigadores también realizaron varios estudios de sensibilidad para descartar factores de confusión que podrían sesgar la asociación, como excluir a los participantes que informaron que actualmente dormían menos o dormían mal.

"Uno esperaría que las personas que sufren de problemas para dormir hoy sean las mismas personas que reportaron problemas para dormir durante su juventud", pero eso no sucedió, anotó Åkerstedt.

Los investigadores también ingresaron datos sobre la duración y la calidad del sueño al mismo tiempo, pensando que los datos se cancelarían entre sí. Sin embargo, la asociación siguió siendo la misma.

"Muy a menudo ves que la duración del sueño elimina el efecto de los problemas del sueño en la predicción de la enfermedad, pero aquí ambos siguen siendo significativos cuando se ingresan al mismo tiempo", explicó Åkerstedt. "Tienes la sensación de que esto podría significar que actúan juntos para producir resultados", agregó.

"Otra cosa que me sorprendió es que el sueño prolongado aparentemente es bueno", continuó Åkerstedt.

Los investigadores han realizado varios estudios sobre la duración del sueño y la mortalidad. En una investigación reciente, encontraron que tanto el sueño breve como el prolongado predijeron la mortalidad "y, a menudo, el sueño prolongado es un predictor más fuerte que el sueño breve", señaló.

### **¿Problema subestimado?**

Al comentar los hallazgos para *Medscape Noticias Médicas*, Kathleen Zackowski, Ph. D., vicepresidenta asociada de investigación de la *National Multiple Sclerosis Society* en Baltimore, Estados Unidos, resaltó que se pidió a los participantes que calificaran su propia calidad del sueño durante la adolescencia, un informe subjetivo que puede significar que la calidad del sueño tiene una asociación aún mayor con el riesgo de esclerosis múltiple.

"Que hayan encontrado un resultado con la calidad del sueño me dice que probablemente hay un problema mayor, porque no sé si las personas sobreestiman o subestiman la calidad del sueño", observó Zackowski, que no participó en la investigación.

"Si pudiéramos llegar a esa pregunta sobre la calidad del sueño de manera un poco más objetiva, apostado a que encontraríamos mucho más al respecto", aseguró.

Esa es una historia que a los investigadores les gustaría explorar, informó Åkerstedt. Diseñar un estudio prospectivo que rastree más de cerca los hábitos de sueño durante la adolescencia y siga

a los individuos hasta la edad adulta podría proporcionar información valiosa sobre cómo la calidad y la duración del sueño afectan el desarrollo del sistema inmunológico y el riesgo de esclerosis múltiple, dijo.

Zackowski agregó que los médicos saben que la esclerosis múltiple no es causada solo por una anomalía genética y que otros factores ambientales del estilo de vida parecen desempeñar un papel.

"Si descubrimos que el sueño es uno de esos factores del estilo de vida, esto es modificable", añadió.

**Fuente:** <https://netsaluti.com>