

Cierra las persianas mientras duermes, así proteges tu salud cardiovascular

Publicado el: 16-03-2022

Incluso una exposición moderada a la luz durante el sueño perjudica la salud del corazón y aumenta la resistencia a la insulina, ya que el ritmo cardíaco aumenta y el cuerpo no puede descansar correctamente.

Cierre las persianas, corra las cortinas y apague todas las luces antes de acostarse. La exposición incluso a una iluminación ambiental moderada durante el sueño nocturno perjudica la función cardiovascular durante el sueño e incrementa la resistencia a la insulina a la mañana siguiente, informa un estudio de la [Universidad Northwestern Medicine \(EE.UU\)](#).

«Los resultados de este estudio demuestran que basta una **única noche de exposición a luz**, aunque sea moderada, para perjudicar la regulación de la glucosa y el sistema cardiovascular, que son factores de riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes y síndrome metabólico», advierte la autora principal del estudio, Phyllis Zee. Por eso, subraya, «es importante que la gente evite o minimice la exposición a la luz durante el sueño».

Se sabe que la exposición a la luz durante el día aumenta la frecuencia cardíaca a través de la activación del sistema nervioso simpático, que activa el corazón y aumenta el estado de alerta para afrontar los retos del día.

«Nuestros resultados indican que también se produce un efecto similar cuando **la exposición a la luz** tiene lugar durante el sueño nocturno», afirma Zee. El ritmo cardíaco aumenta en una habitación iluminada y el cuerpo no puede descansar adecuadamente.

La resistencia a la insulina se produce cuando las células de los músculos, la grasa y el hígado no responden bien a la insulina y no pueden utilizar la glucosa de la sangre para obtener energía

Explica Daniela Grimaldi, coautora del estudio, que «aunque se esté dormido, **el sistema nervioso autónomo se activa**. Eso es malo. Por lo general, el ritmo cardíaco, junto con otros parámetros cardiovasculares son más bajos por la noche y más altos durante el día».

Los sistemas nerviosos **simpático y parasimpático** regulan nuestra fisiología durante el día y la noche. El primero durante el día y el **parasimpático** se supone que lo hace por la noche, se produce la restauración en todo el cuerpo.

Los investigadores descubrieron que la resistencia a la insulina se producía por la mañana después de que las personas durmieran en una habitación iluminada. La resistencia a la insulina se produce cuando las células de los músculos, la grasa y el hígado no responden bien a la insulina y no pueden utilizar la glucosa de la sangre para obtener energía. Para compensarlo, el páncreas produce más insulina. Con el tiempo, el nivel de azúcar en sangre aumenta.

Un estudio anterior publicado en « [JAMA Internal Medicine](#) » que analizó una gran población de personas sanas que se exponían a la luz durante el sueño mostró que éstas tenían más

sobrepeso y obesidad

«Ahora mostramos un mecanismo que podría ser fundamental para explicar por qué sucede esto», declaró Zee. «Demostramos que afecta a la capacidad de regular la glucosa».

Los participantes en el estudio no eran conscientes de los cambios biológicos que se producen en sus cuerpos por la noche.

«Pero el cerebro lo percibe», añadió Grimaldi. «La fisiología del sueño no descansa como debería»

El problema es que la exposición a la luz artificial por la noche **durante el sueño es bastante común**, ya sea desde dispositivos **emisores de luz en el interior o desde fuentes externas al hogar**, especialmente en las grandes zonas urbanas. Una proporción significativa de individuos (hasta el 40%) duerme con una lámpara de cabecera encendida o con una luz en el dormitorio y/o mantiene la televisión encendida.

«Además del sueño, la nutrición y el ejercicio, la exposición a la luz durante el día es un factor importante para la salud, pero durante la noche demostramos que incluso una intensidad baja de luz puede perjudicar las medidas de salud cardíaca y endocrina», señala Zee.

Es aconsejable bajar totalmente las persianas o usar antifaces si no se puede controlar la luz exterior

El estudio probó el efecto de dormir con 100 lux (luz moderada) en comparación con 3 lux (luz tenue) en los participantes durante una sola noche. Los investigadores descubrieron que la exposición a la luz moderada hacía que el cuerpo entrara en un **estado de alerta** mayor. En este estado, la frecuencia cardíaca aumenta, así como la fuerza con la que se contrae el corazón y la velocidad con la que la sangre es conducida a sus vasos sanguíneos para que fluya la sangre oxigenada.

«Estos hallazgos son importantes sobre todo para quienes viven ciudades, donde la exposición a la luz nocturna en interiores y exteriores está cada vez más extendida», advierte Zee.

Entonces, ¿cómo debemos dormir? Zee aconseja no dormir con la luz encendida y, si se necesita, que sea una luz tenue y que esté más cerca del suelo, y que **nunca sea blanca o azul, mejor ámbar o una luz roja/naranja** que son menos estimulantes para el cerebro.

Además, también es aconsejable bajar totalmente las persianas o usar antifaces si no se puede controlar la luz exterior.

«Si puedes ver las cosas muy bien, es probable que haya demasiada luz», concluye Zee.

Fuente: <https://netsaluti.com>