

Septiembre 2021

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

En el control de la obesidad, no solo la nutrición y el ejercicio físico juegan un papel importante, el estrés y la falta de sueño también pueden afectar a nuestra composición corporal.

¿Cómo nos afecta el estrés?

- Eleva la secreción de algunas de nuestras hormonas (entre las que destaca el cortisol), por lo que cuando esta situación se mantiene en el tiempo, provoca un incremento de nuestra grasa abdominal y de la grasa que rodea a los órganos, generando un aumento de peso.
- Favorece el deseo hacia la comida insana, rica en azúcares y grasas, como recompensa por la situación que nos genera estrés.

¿Cómo nos afecta el sueño?

Con frecuencia se observan en nuestra sociedad cambios en el estilo de vida, que se asocian a una falta de sueño:

- Trabajos con mayor tiempo de exposición a luz artificial.
- Mayor número de horas viendo la televisión.
- Uso habitual de dispositivos electrónicos (ordenadores, tabletas y móviles).
- Turnos de trabajo con nocturnidad, etc.

La luz artificial cerca de las horas de dormir hace que se suprima la melatonina, que es la hormona necesaria para inducir el sueño.

La restricción del sueño conlleva la alteración de nuestro reloj biológico, provocando cambios en el ciclo natural del cuerpo y las hormonas que lo regulan.

La evidencia científica actual relaciona la falta de sueño con:

- La resistencia a la hormona insulina, que origina un aumento de la glucosa en sangre, y la diabetes.
- La elevación de los triglicéridos (grasa por medio de la cual el cuerpo almacena energía).
- La alteración de las hormonas relacionadas con el apetito, aumentándolo.
- El aumento del riesgo de obesidad, por lo que se aconseja dormir la siesta diariamente o “ponernos al día” los fines de semana.

