

UNA DIETA EQUILIBRADA Y LA PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO REDUCEN LA APNEA DEL SUEÑO, SEGÚN UN ESTUDIO DE LA UGR

2 de Febrero de 2010

Los investigadores señalan que, en los casos en los que la enfermedad se presenta en un nivel leve, la apnea puede desaparecer siguiendo una serie de recomendaciones. El estudio se ha realizado entre medio centenar de voluntarios, varones de edad media, que representa el perfil de paciente más afectado por la enfermedad.

Rebeca Alcántara

Una dieta equilibrada unida a la práctica de ejercicio, unos hábitos del sueño regulados, así como evitar el consumo de alcohol y tabaco se convierten en hitos beneficiosos para el tratamiento del síndrome de apnea obstructiva del sueño (SAOS). Un grupo de investigadores del Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico, de la [Facultad de Psicología](#) de la [Universidad de Granada](#) (UGR), estudia cómo se puede mejorar el SAOS con un tratamiento basado en la mejora de los hábitos de vida de los pacientes.

Los científicos, que han utilizado en su estudio a medio centenar voluntarios de mediana edad varones, han llegado a la conclusión de que siguiendo una serie de pautas, la apnea leve puede llegar a desaparecer. "En el caso de los pacientes con un grado más elevado de enfermedad, los síntomas de ésta se ven reducidos, considerablemente", asegura uno de los científicos, Raúl Quevedo, que señala que esto implica, además, una disminución en la aplicación de tratamientos farmacológicos. Se trata de un proyecto de excelencia, incentivado con 111.200 euros por la [Consejería de Innovación, Ciencia y Empresa](#).

El SAOS se caracteriza por la presencia de obstrucciones parciales (hipopneas) o totales (apneas) de la vía aérea superior durante el sueño. Los principales síntomas nocturnos son ronquido, actividad motora anormal durante el sueño, episodios de asfixia, sudoración y taquicardia, que pueden llegar hasta muerte súbita por infarto de miocardio y fragmentación del sueño. En este sentido, mejorar los hábitos de sueño, evitar el alcohol y el tabaco y cuidar la alimentación, son las variables que inciden en la mejora de esta dolencia, según los investigadores de la Universidad de Granada. Aunque los resultados cambian dependiendo de cada paciente, Quevedo asegura que todos los participantes en el programa han sentido mejoría.

Ejercicio y dieta saludable

En el módulo que aborda los hábitos de ejercicio físico y alimentación, los científicos centran sus esfuerzos en comprobar la incidencia de una dieta equilibrada, así como la práctica de deporte, con el objetivo de que reduzcan volumen, para que disminuya el Índice de Masa Corporal (IMC). "El paciente siente mejoría con la pérdida de peso, aunque no sea muy elevada, porque en cuanto la zona de la laringe pierde inflamación, se mejora la respiración y, por tanto, se reducen el número de paradas respiratorias", explica el responsable de la investigación, Raúl Quevedo.

Junto a la dieta, la otra parte de este módulo es el ejercicio. Las actividades físicas que realizan los pacientes son específicas para mejorar algunos de los síntomas de la apnea. Así, ejecutan ejercicios técnicos, como movimientos oscilatorios de cabeza o cintura, que ayudan a reducir la masa muscular y perder grasa en aquellas partes del cuerpo que tienen más incidencia en la enfermedad, como son la zona del cuello o el abdomen. Aunque la efectividad de estas pautas de actuación, señala el investigador, varían dependiendo de las características de cada paciente, hasta ahora todos los enfermos tratados han mejorado su calidad de vida gracias a la disminución de paradas respiratorias durante la noche.

Otro de los módulos se centra en el tabaquismo y el alcoholismo. En este campo, Quevedo asegura que han descubierto la incidencia del hábito pasado en la aparición de la patología. "Hemos observado que pacientes que dejaron de fumar hace años han desarrollado la enfermedad cuando ya no eran fumadores. Esto nos lleva a pensar que es posible que, aunque hayan tenido este hábito, sus consecuencias para la apnea aparezcan *a posteriori*". En sentido están trabajando ahora para averiguar hasta qué punto los efectos perniciosos del tabaco se mantienen en el organismo, incidiendo en este trastorno.

Descargue la imagen de esta noticia

[El responsable de la investigación, Raúl Quevedo-Blasco](#)

Más información

Raúl Quevedo-Blasco
Facultad de Psicología
Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico
[Universidad de Granada](#)
Teléfono: 958 249559

E-mail: rquevedo@ugr.es

El responsable de la investigación, Raúl Quevedo-Blasco

[« VOLVER](#)[\[IMPRIMIR\]](#)[\[ENVIAR NOTICIA\]](#)[\[MÁS NOTICIAS\]](#)[\[HEMEROTECA\]](#)

Este portal se publica bajo una [licencia de Creative Commons](#).

Area25
Diseño web

[Quiénes somos](#) : [Contáctanos](#) : [Boletín electrónico](#) : [Innova Press](#) : [Mapa web](#)