

Un nuevo estudio concluye que dormir por la tarde, después de comer, ayuda a disminuir la presión arterial, un efecto beneficioso que no se produce descansando despierto durante el mismo tiempo.

Un estudio afirma que dormir la siesta por la tarde ayudaría a disminuir la presión arterial, un efecto benéfico que no se produciría descansando despierto durante el mismo lapso de tiempo. “Es interesante observar que se produce una reducción importante de la presión arterial durante el período de inicio del sueño vespertino sólo cuando la persona se dispone para dormir”, incide el Dr. Greg Atkinson, autor principal del estudio, publicado en “The Journal of Applied Physiology”.

“Cuando las personas descansan en posición supina no se observa la misma reducción en la presión sanguínea”, agrega Atkinson. Esta disminución de la presión estaría vinculada con la menor mortalidad coronaria observada en las poblaciones del Mediterráneo y de América Latina, donde las siestas son comunes, explica el equipo de la Liverpool John Moores University, en Reino Unido.

Los investigadores evaluaron la función cardiovascular (presión arterial, ritmo cardíaco y dilatación vascular) mientras nueve voluntarios sanos, de 34 años de edad media, pasaban una hora quietos, se reclinaban para descansar pero no dormían o se acostaban para dormir. A todos los participantes se les restringió el sueño nocturno a cuatro horas antes de cada prueba de sueño de laboratorio.

Durante las tres fases de sueño diurno, los investigadores registraron disminuciones importantes en la presión arterial y el ritmo cardíaco. En cambio, no se observaron cambios en la función cardiovascular mientras los participantes permanecían quietos o reclinados para descansar pero sin dormir. “Los resultados muestran que la reducción mayor en la presión arterial se produce entre el momento de apagar la luz y el surgimiento del sueño vespertino en sí”, expresa Atkinson.

Durante ese período del sueño, que dura 9,7 minutos en promedio, la presión disminuye, mientras la dilatación de los vasos sanguíneos aumenta más del 9%. “Hay un pequeño cambio en la presión sanguínea una vez que el sujeto realmente se duerme”, señala Atkinson. Los expertos hallaron modificaciones menores en la dilatación vascular durante el sueño.

Investigaciones futuras examinarán si quienes duermen siestas son más propensos a realizar actividades por la mañana y si el ejercicio matutino influye en la respuesta posterior de la presión sanguínea a una siesta vespertina, concluye el autor.

*Fuente: Jano.es*