



La colección Serra

Hemeroteca | Edición Impresa | RSS

Hoy **15.5 / 19.4** | Mañana **10.8 / 19.8** |

SURtv.es Ir a www.surtv.es

13 enero 2010

Clasificados 11870.com Vivienda Empleo Coches [mujerhoy.com](#) Hoyvino

Portada Local Deportes Economía Más Actualidad Gente y TV Ocio Participa Blogs Servicios

Buscar

IR

España Mundo Tecnología Cultura Sociedad Corresponsales

Estás en: SUR.es > Noticias Más Actualidad > Noticias Sociedad > **El ejercicio físico y la dieta reducen los síntomas de la apnea del sueño**

VIVIR

El ejercicio físico y la dieta reducen los síntomas de la apnea del sueño

Esta patología provoca alteraciones que van desde el cansancio diurno hasta episodios de asfixia y muerte súbita en casos extremos

13.01.10 - 01:45 - SUR | GRANADA.

0 votos

0 Comentarios | Comparte esta noticia »

Un estudio del Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico de la Facultad de Psicología de la Universidad de Granada (UGR), dirigido por el investigador Gualberto Buela-Casal, revela que 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).

Con buenos hábitos, una apnea leve puede desaparecer y la moderada reduce sus síntomas

Según Andalucía Innova, los dispositivos de presión positiva continua en vía aérea (CPAP por sus iniciales en inglés) son el tratamiento más extendido contra esta patología, que provoca alteraciones que van desde el cansancio diurno hasta episodios de asfixia y, «en casos extremos, muerte súbita por infarto de miocardio». Este sistema supone una mascarilla que se coloca en la nariz mientras se duerme, dotada de un compresor que envía aire a una presión determinada, según la gravedad de la apnea.

Sin embargo, los expertos andaluces apuntan estas fórmulas relacionadas con los hábitos de vida para que las emisiones de este dispositivo disminuyan y, en algunos casos, dejen incluso de ser necesarias. El proyecto, calificado de excelencia por la Consejería de Innovación, Ciencia y Empresa, cuenta con un incentivo de 111.200 euros para su desarrollo.

Con las pautas establecidas por los investigadores, una apnea leve puede desaparecer y la moderada-severa reduce sus síntomas de forma «considerable», con la correspondiente reducción en la presión de la CPAP. Apuntaron a comportamientos que guardan relación con los hábitos de sueño, evitar el alcohol y el tabaco, así como una alimentación equilibrada y la práctica de ejercicio.

Reducir masa y grasa

En el módulo que aborda los hábitos para la práctica de ejercicio físico y una correcta 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 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 grasa y volumen, se mejora la respiración y, por tanto, se reducen el número de paradas y semiparadas respiratorias», explicó el responsable de la investigación, Raúl Quevedo-Blasco.

Junto a la dieta, la otra parte de este módulo es el ejercicio, que es realizado por los pacientes de forma específica 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 varía 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», añadió.

Otro de los módulos se centra en el tabaquismo y el alcoholismo. En este campo, Quevedo-Blasco aseguró que se ha 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, lo que hace pensar que es posible que, aunque hayan tenido este hábito, sus consecuencias para la apnea aparezcan 'a posteriori'», concluyó.



El deporte y los hábitos saludables reducen los síntomas del Síndrome de Apnea Obstructiva del Sueño. :: J. J. GUILLÉN. EFE



Primer Premio

58588

Segundo Premio

42653

· [Ver el listado de premios del Niño »](#)

· [Ver los premios del Gordo de Navidad »](#)

LO MÁS VISTO

Incentivos de hasta 300 euros para camb...
Un terremoto de 7 grados sume a Haití e...
El Unicaja, que cierra la Euroliga en L...
Welsch hace saltar las alarmas...
Juan Dixon pasa el reconocimiento médic...
Parados, aunque sin derecho al paro...
Edinho y Cuadrado dicen adiós...
Un joven de 25 años, hospitalizado al r...
La gasolinera de Fuente Olletas se desm...
La VPO duplica el registro de parejas d...

Bienvenido a

Accede directamente si tienes cuenta en

[+]información

Actividad usuarios Iniciar sesión REGISTRO Cerrar barra