

Iniciar sesion en facebook

Iniciar sesión

Regístrate

Has buscado **""universidad de granada""** en: **Google**

1699 noticias

39 fotos

1 vídeo

AYÚDANOS

SI TE GUSTA LO QUE HACEMOS [ENVÍA](#) esta noticia a tus amigos o compártela en

Enlace de interés

Una dieta equilibrada y el ejercicio físico reducen la apnea del sueño

20:29h | Leer artículo completo en www.larazon.es

Una investigación de la Universidad de Granada (UGR) ha concluido que una dieta equilibrada y la práctica de ejercicio físico, así como evitar el consumo de alcohol y tabaco y seguir unos hábitos de sueño regulados, reducen los síntomas de la apnea del sueño. El estudio dirigido por el investigador Gualberto Buela-Casal, del Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico de la UGR, indica que los enfermos del síndrome de apnea obstructiva del sueño que sigan hábitos de vida saludables dependerán menos de la mascarilla CPAP que, dotada de un compresor que envía aire a una presión determinada, tienen que utilizar mientras duermen. Los expertos han utilizado para su estudio, un proyecto de excelencia que cuenta con 111.200 euros de la Junta de Andalucía, una muestra de más de 50 voluntarios diagnosticados de apnea del sueño, de ambos sexos y de mediana edad principalmente. Esta patología provoca alteraciones que van desde el cansancio diurno a episodios de asfixia y, en casos extremos, muerte súbita por infarto de miocardio. El responsable de la investigación, Raúl Quevedo-Blasco, ha explicado en un comunicado de la UGR que el enfermo de apnea sentirá una mejoría con una dieta equilibrada pues la «pérdida de peso, aunque no sea muy elevada» posibilita que la «zona de la laringe» pierda «grasa y volumen» mejorándose la respiración y reduciéndose «el número de paradas y semiparadas respiratorias». En cuanto a los ejercicios físicos que realizan los pacientes para reducir algunos síntomas de la apnea, los movimientos oscilatorios de cabeza y cintura ayudan a reducir la masa muscular y a perder grasa en aquellas partes del cuerpo que tienen más incidencia en la enfermedad como son el cuello y el abdomen. La efectividad de estas pautas de actuación varía según el tipo de paciente pero Quevedo-Blasco ha asegurado que, hasta ahora, todos los enfermos tratados han mejorado su calidad de vida «gracias a la disminución de paradas respiratorias durante la noche». Por último, los expertos de la UGR han observado que «pacientes que dejaron de fumar hace años han desarrollado la enfermedad cuando ya no eran fumadores» y trabajan en la actualidad para averiguar hasta qué punto los efectos del tabaco se mantienen en el organismo y de qué modo inciden en la aparición de la apnea del sueño.

4 enlaces más sobre este asunto

Una dieta equilibrada y practicar ejercicio físico reduce la apnea del sueño

20:29h | Leer artículo completo en www.larazon.es

Una investigación de la Universidad de Granada (UGR) ha concluido que una dieta equilibrada y la práctica de ejercicio físico, así como evitar el consumo de alcohol y tabaco y seguir unos hábitos de sueño regulados, reducen los síntomas de la apnea del sueño.

«Lo mejor es tomar alimentos ricos en agua»

08/01/2010 | Leer artículo completo en www.larazon.es

-Tras los excesos de la Navidad ¿qué tipo de dieta le conviene a nuestro cuerpo?-Al cuerpo hay que reconducirlo a su equilibrio para que vuelva a funcionar como es debido. Los excesos han consistido en más ingesta de alcohol, más grasa, langostinos...

Cómo depurar el organismo tras la Navidad

08/01/2010 | Leer artículo completo en www.larazon.es

Las navidades han terminado, pero el organismo todavía mantiene los excesos al que le hemos sometido después de cerca de dos semanas de comidas y cenas copiosas y nada saludables. El abuso de alcohol, dulces y grasas saturadas pasan ahora factura en forma de kilos de más.

Temas relacionados

[POLICÍA Y JUSTICIA](#) [INVESTIGACIÓN](#) [SALUD](#) [DIETA](#) [ENFERMEDADES](#) [INVESTIGACIÓN MÉDICA](#) [PACIENTES](#) [TRATAMIENTO DE SALUD](#) [EMPRESAS](#) [JUNTA DE ANDALUCÍA](#) [UNIVERSIDAD DE GRANADA](#)

Lo último en salud

Últimas fotos