



ideal.es

PATROCINA **PULEVASalud**[Salud Ideal](#)[Vídeos](#)[Actualidad](#)[Consultorio](#)[Contactar](#)

Avance contra el envejecimiento

El descubrimiento se lo debemos a tres investigadores americanos, Elizabeth Blackburn, Carol Greider y Jack Szostak, premiados con el Nobel de Medicina.



Consultorio

Deja tus dudas de salud en manos de los mejores especialistas

Deporte y alimentación sana, receta para luchar contra la apnea del sueño

ESCRITO POR EUROPA PRESS**Martes, 12 de Enero de 2010 17:47**[Comparte este artículo](#)[Escucha este texto](#)[Imprimir](#)[E-mail](#)

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).

En una nota, Andalucía Innova explicó que la CPAP es 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 granadinos 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.

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

Secciones de Salud

[Alergias y alergología](#)[Cardiología y cuidados del corazón](#)[Cirugía estética y obesidad](#)[Dermatología y cuidado de la piel](#)[Embarazo y Ginecología](#)[Farmacia y consejos farmacéuticos](#)[Fisioterapia y rehabilitación](#)[Geriatría y cuidado de mayores](#)[Medicina General](#)[Neumología y terapias respiratorias](#)[Nutrición y hábitos alimenticios](#)[Oftalmología, óptica y visión](#)[Oído y soluciones auditivas](#)[Oncología y tipos de cáncer](#)[Pediatría y salud infantil](#)**Psicología y salud mental**

Los consejos saludables de PULEVASalud.com

PULEVASalud**Avalado por las principales Sociedades Médicas Españolas**[Ejercicios para fortalecer tus huesos](#)

Sigue nuestros consejos y ayudarás a tus huesos a responder mejor ante los desgastes del día a día.

[Vídeo didáctico: El sistema digestivo](#)

Conoce con este divertido vídeo didáctico todo lo que tienes que saber sobre el aparato digestivo, sus órganos principales, funciones, etc.

[La complicidad en la pareja](#)

La complicidad en la pareja es una baza fundamental para que una relación sea fructífera y exitosa. ¡Analizamos sus bases para ti!

[El síndrome de Peter Pan](#)

El síntoma de los que no quieren renunciar a ser hijos para empezar a ser padres.

[Test de Apgar: el primer examen de tu bebé](#)

Aprende qué parámetros y por qué es tan importante esta prueba para el buen desarrollo de tu bebé.

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.

(1 Voto)

Subir

Última actualización el Martes, 12 de Enero de 2010 18:12

Añadir comentario

SALUD IDEAL no se responsabiliza de las opiniones vertidas en esta sección y se reserva el derecho de no publicar los mensajes de contenido ofensivo o discriminatorio.

Nombre (obligatorio)

Correo (obligatorio)

Web



1000 caracteres restantes

☐ Avisar de los sucesivos comentarios



Actualizar

Enviar (Ctrl+Enter)

JComments



Publicidad

ideal**tv**.es

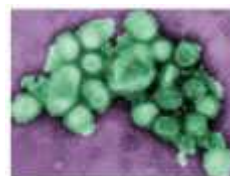
[ver más videos](#)

La vacuna contra la Gripe A, a partir del 16 de noviembre



Video 1 de 6

Especial Informativo



Gripe A

Todo cuanto debes saber de la nueva pandemia viral AH1N1

Especial Informativo



Parque de la Salud

Monográfico informativo sobre el Parque Tecnológico de la Salud en Granada

Últimas noticias

El neurólogo español, Agustín Legido presenta en E.E.U.U. una nueva guía sobre el conocimiento de las enfermedades del sistema nervioso central en los niños

Deporte y alimentación sana, receta para luchar contra la apnea del sueño

La televisión también es perjudicial para la salud

El síndrome de Fatiga Visual

Nueva Guía Práctica para los cuidadores de personas dependientes

Popular

Síntomas de la gripe A - H1N1

Cita médica previa con "Salud Responde"

Potomanía, el problema de beber agua en demasía

La diabulimia y la drunkorexia, dos nuevos trastornos alimentarios

La 'depresión de la tumbona' se instala entre los veraneantes

Lo que se comenta

La televisión también es perjudicial para la salud

Los españoles engordarán una media de 3 kilos por persona estas navidades

Cita médica previa con "Salud Responde"

La melatonina, el mejor antídoto para enfermedades inflamatorias

La píldora poscoital sin receta médica