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

EFE
Granada

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.

Según ha informado Andalucía Innova, el estudio dirigido por el investigador Gualberto Buena-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.