



Sólo 3 días

CANAL AGROALIMENTARIO DE CATALUNYA
 Con la colaboración de la Generalitat de Catalunya.
 Departament d'Agricultura, Alimentació i Acció Rural

ep europa press

Martes, 12 de enero 2010

NACIONAL

INTERNACIONAL

eplatam

DEPORTES

economía y finanzas

PORTALTIC.es

epsocial

CULTURA

CHANCE

INNOVA

LENGUAS

OTR PRESS

TV

SALUD

CIENCIA

MOTOR

COMUNICADOS

Fotos

Videos

Cotizaciones

Sorteos

Tiempo

Tráfico

Cartelera




Corporación Tecnológica de Andalucía

Andalucía

STRATO

Servidores Dedicados

desde 39€ al mes

- 4 GB de memoria (RAM)
- 2x500 de disco duro (RAID1)
- 5.000 GB de tráfico incluido

→ Más información

EU PRESIDENCIA EU

A LA ÚLTIMA EN CHANCE



UN PAPARAZZI DENUNCIA A LINDSAY LOHAN POR ATROPELLO

- Más Noticias

Más Leídas
- [Una dieta equilibrada y la práctica de ejercicio físico reduce los síntomas de la apnea del sueño, según la UGR](#)
 - [Aliatis analiza las oportunidades de negocio para el sector audiovisual en Andalucía mediante soluciones TIC](#)
 - [Innova.- Cerca de treinta personas mandan sus preguntas al presidente de la Diputación para el 'Encuentro en red'](#)
 - [Innova.- Andaltec y Comyser desarrollan un proyecto para crear aceitunas en plástico y poner a punto básculas](#)
 - [Junta pone en marcha unas ayudas para que discapacitados y mayores adquieran dispositivos tecnológicos adaptados](#)
 - [Innova.- Savia Biotech sitúa sus laboratorios entre los 20 mejores de España a lo largo de 2009](#)
 - [Un 'software' de la UMA evalúa los exámenes de 24.000 alumnos de varios institutos y universidades](#)
 - [Innova.- Colocada la primera piedra del edificio de Servicios Centrales del Campus Universitario de la Salud](#)
 - [Innova.-El presidente de Málaga Valley apuesta por infraestructuras tecnológicas para aumentar la competitividad](#)
 - [Innovación activa un sistema que estima el potencial eólico por zonas para orientar a instaladores y empresas](#)
 - [Innova.- La superficie de energía solar térmica crece un 50% en tres años y llega a 34.600](#)

Suscríbete a las noticias de Andalucía Innova en tu entorno:

Una dieta equilibrada y la práctica de ejercicio físico reduce los síntomas de la apnea del sueño, según la UGR

GRANADA, 12 Ene. (EUROPA PRESS) -

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 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.

Imprimir Enviar Comparte esta noticia: