

**Servidor no encontrado**

Firefox no puede encontrar el servidor en googleads.g.doubleclick.net.

[Noticias \(RSS\)](#) |

Miércoles, 13 de enero de 2010

Buscar...

# COSTA TROPICAL

## información



- [Portada](#)
- [Actualidad](#)
- [Granada](#)
- [Andalucía](#)
- [Cultura](#)
- [Deportes](#)
- [Opinión](#)
  - [Análisis](#)
  - [La firma invitada](#)
  - [A primera vista](#)
  - [Cartas al director](#)
  - [Desde el peñon de afuera](#)
  - [Editorial](#)
  - [Punto de vista](#)
  - [Regla de tres](#)
  - [Relatos](#)
  - [Tribuna abierta](#)
  - [Soplo de poniente](#)
- [Más](#)
  - [Entrevistas](#)
  - [Reportajes](#)
  - [Acuario](#)

**Innovación e Investigación**

## Un estudio de la Universidad de Granada revela que una dieta equilibrada y la práctica de ejercicio físico reducen los síntomas de la apnea del sueño

[Agencias](#) | 13 Enero 2010 11:02.

Seguir una dieta equilibrada, practicar ejercicio y tener unos hábitos de sueño regulados, así como evitar el consumo de alcohol y tabaco, son indicaciones beneficiosas para el tratamiento del Síndrome de Apnea Obstructiva del Sueño (SAOS), según un estudio dirigido por el investigador Gualberto Buena-Casal, del Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico de la Facultad de Psicología de la Universidad de Granada (UGR).

La denominada CPAP es, hasta el momento, 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. Se trata de 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.

No obstante, 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 llegar a estas conclusiones, los expertos han establecido un protocolo de hábitos saludables dividido en varios módulos, con el objetivo de disminuir el número de apneas o paradas. Con la aplicación de estas pautas, 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.

Se trata de 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. Los expertos han utilizado para su estudio una muestra de más de 50 voluntarios diagnosticados de apnea del sueño, correspondientes a ambos sexos y predominantemente de mediana edad.

**Módulos**

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”, explica el responsable de la investigación, Raúl Quevedo-Blasco.

Junto a la dieta, la otra parte de este módulo es el ejercicio. Las actividades físicas que realizan los pacientes son específicas 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, señala el investigador, 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.

Otro de los módulos se centra en el tabaquismo y el alcoholismo. En este campo, Quevedo-Blasco asegura que han 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 nos lleva a pensar que es posible que aunque hayan tenido este hábito, sus consecuencias para la apnea aparezcan a posteriori”, asegura. En sentido, están trabajando ahora en averiguar hasta qué punto los efectos perniciosos del tabaco se mantienen en el organismo, incidiendo en este trastorno.



## Otros Artículos

- [Rescatan una embarcación en costa de Granada en la que iban 54 subsaharianos](#)
- [Almuñécar contará este año con seis Centros para Guarderías](#)
- [Salvamento Marítimo intercepta una embarcación con 35 inmigrantes subsaharianos a bordo](#)
- [El papel de los servicios sociales en época de crisis en la Escuela de Verano de Bienestar](#)
- [Testigo multiple](#)



Publicidad

**Servidor no encontrado**

Firefox no puede encontrar el servidor en googleads.g.doubleclick.r

- Compruebe que la dirección no tiene errores de escritura del tipo **ww.ejemplo.com** en lugar de **www.ejemplo.com**
- Si no puede cargar ninguna página, compruebe la

## Últimas noticias

- [El fuerte viento obliga al amarre de la flota pesquera de Málaga](#)
- [Un autobús lanzadera llevará a las Asociaciones al Parque de Peña Escrita](#)
- [Un bando municipal facilitará la rotación en las zonas de carga y descarga](#)
- [Alcalde de PP denuncia PSOE en Fiscalía por compararlo con Franco en internet](#)
- [Granada pierde cien mil toneladas de aceituna por el temporal, según Asaja](#)
- [Constructores acampan frente Ayuntamiento en protesta por paralización obra](#)
- [Andalucía muestra la oferta del destino en la principal feria turística del mercado portugués](#)
- [Un estudio de la Universidad de Granada revela que una dieta equilibrada y la práctica de ejercicio físico reducen los síntomas de la apnea del sueño](#)
- [Autorizada una inversión de 113 millones para las conexiones tranviarias de Alcalá de Guadaíra, Dos Hermanas y El Aljarafe](#)
- [La Audiencia confirma la absolución a los periodistas de 'El Mundo' por injurias a Chaves](#)

**1&1**

**Hosting**

- 3 dominios INCLUIDOS
- Tráfico ILIMITADO

**¡6 meses a 0€!\***