sia quirúrgica que antes del procedimiento (21 mujeres frente a nueve).

Los investigadores sugieren: "La falta de hormonas ováricas podría desenmascarar una población de mujeres propensas a ser sensibles a la sal y que, con el envejecimiento, estarían en mayor riesgo de desarrollar a continuación HTN y CVD".

PERLAS

Mal dormir asociado con aumento de peso

Analizan la asociación entre las horas de sueño por noche y el aumento de peso utilizando datos del estudio Nurse's Health Study.

Fuente: American Thoracic Society; San Diego, California: 19-24 May 2006.

Las mujeres que solo duermen hasta cinco horas por noche aumentan más de peso que las que duermen durante siete o más horas, según han descubierto investigadores.

Tras el estudio de los datos de casi 70.000 mujeres maduras que tomaron parte del estudio Nurse's Health Study, Sanjay Patel (de la Case Western Reserve University, en Cleveland, Ohio, EE.UU.) y colaboradores hallaron que las mujeres que dormían durante cinco horas por noche eran un 15 por ciento más propensas a llegar a ser obesas a lo largo de los 16 años de estudio que las mujeres que dormían siete o más horas por noche.

En promedio, las mujeres que dormían cinco horas cada noche pesaban 5.4 libras más al ingreso que las que dormían siete horas, y aumentaron 1.6 libras más que sus pares en el curso de los siguientes diez años.

"Eso podría no sonar a tanto, pero en una cantidad promedio algunas mujeres aumentaron mucho más, e incluso una pequeña diferencia de peso puede aumentar el riesgo de una persona de tener problemas de salud como diabetes o hipertensión", dijo Patel.

Los investigadores también estudiaron información sobre las dietas de las mujeres y los hábitos de ejercitación, pero no hallaron evidencia de que cualquier factor pudiera explicar por qué dormir poco se asocia con el aumento de peso.

Otras causas posibles son que dormir menos pueda producir cambios en el índice metabólico de una persona y que las mujeres que duermen poco podrían quemar menos energía a través de la termogénesis asociada con la falta de ejercicio.

PERLAS

Una dieta baja en carbohidratos podría no aumentar el recambio óseo

Comparan los marcadores de recambio óseo entre mujeres que consumen una dieta baja en carbohidratos y mujeres sin restricciones dietarias.

Fuente: Osteoporosis International 2006; Advance online publication.

Consumir una dieta baja en carbohidratos casi no afecta el recambio óseo, –sugieren los resultados de un estudio de casos y controles.

"Aunque las pacientes que seguían una dieta baja en carbohidratos sí perdieron mucho más peso que los controles, la dieta no aumentó los marcadores de recambio óseo en comparación con los controles en ningún punto del tiempo", –dicen J. Carter (de la University of South Florida, en Tampa, EE.UU.) y colaboradores.

Las dietas bajas en carbohidratos son ricas en proteínas, grasas saturadas, y ácidos grasos omega-6, y dan lugar a un estado keratogénico, factores que, según los investigadores, podrían