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

dar como resultado un aumento del recambio óseo.

Para averiguarlo, reunieron a 22 mujeres y ocho hombres, con una media etaria de aproximadamente 40 años. A la mitad de los participantes se les indicó que consumieran menos de 20 g de carbohidratos por día durante un mes, seguido de 40 g o menos durante los dos meses siguientes, mientras que la otra mitad podía comer lo que deseara.

Al mes 3, los niveles urinarios de telopéptido-N (UNTx), un marcador de resorción ósea, habían aumentado a un límite similar en quienes seguían la dieta y en los controles (1.6 y 1.9 nmol BCE/mmol creatinina, respectivamente), indican los investigadores. El ratio de recambio óseo al mes también fue similar en los dos grupos.

PERLAS

Ensayos clínicos de la salud de las mujeres

Fuente: Reviews in Gynaecological and Perinatal Practice 2006; 6: 33-39 Issue 11: 6 jun 2006.

Los autores de un nuevo trabajo han ofrecido pautas sobre cómo diseñar, y reconocer, ensayos aleatorios y controlados de alta calidad de la salud de las mujeres.

El trabajo proporciona un panorama general de buenos diseños de ensayos, y discute cuán extensos deben ser los ensayos, la elección de criterios de valoración, cómo debería analizarse la información, y otras cuestiones prácticas.

Los investigadores, de la Unidad de Ensayos Clínicos de la Universidad de Birmingham en el Reino Unido, presentan lo que ellos llaman los "10 hábitos de los investigadores altamente efectivos". Estos son:

- "No espere milagros: incluso las mejorías moderadas son a menudo clínicamente significativas".
- "Obtenga resultados confiables: evite sesgos".
- "Obtenga resultados confiables: asegúrese que su ensayo sea lo suficientemente amplio".
- "Obtenga resultados generalizables: evite criterios de registro restrictivos".
- "Mantenga la capacidad de comparación – realización a ciego de los tratamientos".
- "Escoja resultados apropiados –significativos, y no demasiado onerosos".
- "Incluya análisis aleatorios –con intención de tratar de cada paciente".
- "Controle a los pacientes hasta el final".
- "No vaya buscando subgrupos importantes – no escudriñe datos".
- "Coloque sus resultados en contexto".

Cada uno de estos 10 puntos es discutido en detalle en el trabajo completo, publicado en la revista *Reviews in Gynaecological and Perinatal Practice*.

Los autores proporcionan ejemplos desde la perspectiva de la salud de las mujeres donde corresponde.

Por ejemplo, la sección titulada "Do not go looking for significant subgrups – no data-dredging" (no vaya buscando subgrupos importantes - no escudriñe datos) se refiere a que un resultado importante ($p < 0.05$) se observará fortuitamente el cinco por ciento de las veces. Por lo tanto, si los investigadores analizan 20 subgrupos diferentes de pacientes, en promedio hallarán un resultado significativo en uno de esos subgrupos pero el resultado se deberá en realidad a la casualidad.

Luego de discutir un ejemplo del reciente ensayo de magnesio para la preeclampsia, los autores sugieren que cuando existen diferencias de subgrupos significativas, deberían siempre ser analizadas en el contexto de los hallazgos generales. Y escriben: "Es muy poco probable que si el resultado general es positivo, se pueda confiar en un hallazgo de subgrupo de daño significativo". El escepticismo es apropiado a menos que exista una razón viable, pre-especificada por la que los