Un estudio halla que los j&#65533;enes diab&#65533;icos que duermen mal tienen m&#65533; problemas de salud y de comportamiento, tales como peor control de los niveles de glucosa y peor rendimiento escolar. El estudio se ha realizado en la Universidad de Arizona, con 50 j&#65533;enes de 10 a 16 a&#65533;s diagnosticados de diabetes Tipo 1 comparando los datos con los de otro grupo similar de j&#65533;enes sanos. &#65533; La investigadora principal Michelle Perfect y sus colegas encontraron que los j&#65533;enes diab&#65533;icos dorm&#65533;n mucho m&#65533; tiempo en una fase de sue&#65533; ligera, N2, y esta circunstancia se correlacionaba con niveles m&#65533; altos de glucosa, peor calidad de sue&#65533;, somnolencia diurna, anomal&#65533;s en la conducta diurna, calidad de vida reducida, peores resultados acad&#65533;icos y depresi&#65533;. Adem&#65533; un tercio de los j&#65533;enes estudiados presentaban un s&#65533;drome de apneas en sue&#65533;, independientemente de su peso. Los que ten&#65533;n apnea del sue&#65533; tambi&#65533; ten&#65533;n niveles de glucemia mucho m&#65533; elevados. A pesar de cumplir con las recomendaciones sanitarias para un mejor control de la diabetes muchos j&#65533;enes con diabetes Tipo 1 tienen dificultad en controlar sus niveles de glucosa que seg&#65533;n este estudio, podr&#65533; deberse a las alteraciones del sue&#65533;. Estos investigadores sugieren que el sue&#65533; de estos j&#65533;enes es un factor a tener en cuenta y que puede ser necesario la intervenci&#65533; de profesionales del sue&#65533; para que duerman mejor. http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/news/fullstory_120384.html Michelle M. Perfect, Priti G. Patel, Roxanne E. Scott, Mark D. Wheeler, Chetanbabu Patel, Kurt Griffin, Seth T. Sorensen, James L. Goodwin, Stuart F. Quan. Sleep, Glucose, and Daytime Functioning in Youth with Type 1 Diabetes"; Sleep 2012; 35(1); DOI: 10.5665/sleep.1590. &#65533;