

INFLUENCIA DE LAS POCAS HORAS DE SUEÑO
EN LA RELACIÓN ENTRE LAS JORNADAS
PROLONGADAS DE TRABAJO
Y EL AUMENTO DEL ÍNDICE DE MASA CORPORAL

SHORT SLEEP MEDIATES THE ASSOCIATION BETWEEN LONG
WORK HOURS AND INCREASED BODY MASS INDEX.

MAGEE CA, CAPUTI P, IVERSON DC.

Resumen

El objetivo de este estudio fue determinar si las pocas horas de sueño, la actividad física y el tiempo que una persona permanece sentada durante el día son factores que influyen en la relación entre los períodos prolongados de trabajo y el índice de masa corporal (IMC). La muestra incluyó 16.951 pacientes australianos adultos con un empleo a tiempo completo (es decir, con ≥ 35 horas por semana). Se utilizó un cuestionario para recolectar datos sobre IMC, duración del sueño, horas de trabajo y otras variables clínicas y demográficas. Se probó un modelo de mediación múltiple a través del cual la duración del sueño, la actividad física y la cantidad de tiempo sentado se ingresaron como potenciales mediadores entre las horas de trabajo y el IMC. Los resultados demostraron que, en los varones, las pocas horas de sueño tuvieron una influencia parcial en la relación entre los períodos de trabajo prolongados y el IMC. En las mujeres, las horas prolongadas de trabajo mantuvieron una relación indirecta con un IMC elevado mediante las pocas horas de sueño. Estos resultados brindan cierto apoyo a la hipótesis de que las jornadas prolongadas de trabajo contribuyen a la obesidad por la reducción de las horas de sueño. Se requieren futuros estudios prospectivos que la confirmen.