



Dormir mal te puede pasar la cuenta: lo que la ciencia está descubriendo sobre el envejecimiento

EDITOR / 16 DE OCTUBRE DE 2026 / VIDA SANA



Una investigación publicada en Nature analizó 23 indicadores de edad biológica y encontró asociaciones entre la duración del sueño y nueve de ellos. La neuróloga chilena Evelyn Benavides abordará la relación entre descanso, metabolismo y longevidad en "Life Summit Chile", el evento más grande sobre salud metabólica más grande de Latinoamérica que se desarrollará el 24 de octubre en Santiago.

Dormir poco no solo se traduce en despertarse cansado o necesitar más café durante el día. Cuando el descanso insuficiente se vuelve habitual, también puede afectar procesos fundamentales para el organismo, desde la regulación del apetito y la glucosa hasta el funcionamiento cerebral y la salud cardiovascular.

Un estudio publicado en mayo de 2026 en la revista científica Nature, titulado Sleep chart of biological ageing clocks in middle and late life, analizó 23 indicadores de edad biológica y encontró una relación en forma de U entre la duración del sueño y nueve de ellos. Los puntos mínimos estimados se situaron entre 6,4 y 7,8 horas, dependiendo del indicador, el órgano y el sexo.

Los resultados no establecen una cantidad de sueño ideal para todas las personas ni demuestran que dormir un determinado número de horas cause directamente un envejecimiento más lento. Sin embargo, aportan nuevos antecedentes sobre la relación entre el descanso y distintos marcadores asociados al envejecimiento biológico.

Para la Dra. Evelyn Benavides, médica neuróloga chilena y especialista en Medicina del Sueño, dormir bien es fundamental para el funcionamiento del organismo.

“Dormir mal de manera crónica puede acelerar procesos asociados al envejecimiento biológico. Durante el sueño ocurren mecanismos importantes para la salud celular y cerebral, por lo que sus efectos van mucho más allá de sentir cansancio al día siguiente”, explica la especialista, quien presentará la conferencia Dormir para sanar: el sueño como pilar de la longevidad en Life Summit Chile.

Tres formas en que el descanso se relaciona con la salud

Metabolismo y regulación del peso. Dormir poco puede alterar los mecanismos que regulan el hambre y la saciedad, afectar la sensibilidad a la insulina e influir en las decisiones alimentarias. Cuando el descanso insuficiente se mantiene en el tiempo, estos cambios pueden contribuir a problemas metabólicos y dificultar el control del peso.

“Cuando se altera la arquitectura del sueño, también pueden verse afectados los mecanismos que regulan el apetito, la respuesta a la insulina y la actividad cardiovascular. Por eso, el descanso debe considerarse parte de una estrategia integral de salud, junto con la alimentación, la actividad física y el manejo del estrés”, señala Benavides.

Cuando se habla de salud cardiovascular el descanso insuficiente se ha asociado con un mayor riesgo de hipertensión, diabetes y enfermedades cardiovasculares. Durante el sueño, la presión arterial y la frecuencia cardíaca suelen disminuir; las interrupciones frecuentes pueden alterar los mecanismos que regulan estas funciones. Mientras que en el funcionamiento cerebral durante el sueño se desarrollan procesos esenciales para la memoria, el aprendizaje y la recuperación cerebral. La investigación también estudia el sistema glinfático, involucrado en la eliminación de determinados residuos del cerebro, y su posible relación con proteínas asociadas a enfermedades neurodegenerativas. No obstante, se necesitan más estudios para determinar cómo estos mecanismos influyen en el riesgo individual de desarrollar enfermedades como la demencia.

La Academia Estadounidense de Medicina del Sueño y la Sociedad de Investigación del Sueño recomiendan que los adultos duerman regularmente al menos siete horas por noche, considerando que las necesidades individuales pueden variar.

Hábitos para dormir mejor y cuidar la salud

Mantener horarios regulares para acostarse y levantarse, exponerse a la luz natural durante la mañana y reducir la iluminación intensa antes de dormir son medidas que pueden favorecer la regulación del ciclo de sueño y vigilia. Si las dificultades para dormir persisten o la somnolencia afecta la vida cotidiana, es importante consultar con un profesional de la salud.

La longevidad no depende de un único hábito. El sueño interactúa con la alimentación, la actividad física, el estrés y otros factores que influyen en la salud a lo largo de la vida. Comprender estas conexiones es parte del desafío de avanzar hacia una mirada integral de la prevención.

Del sueño al cortisol: las claves de Life Summit Chile

La relación entre descanso, metabolismo y envejecimiento será uno de los temas de Life Summit Chile, encuentro que se realizará el sábado 24 de octubre en el Hotel Sheraton Santiago y reunirá a especialistas nacionales e internacionales en salud metabólica y longevidad.

Entre los expositores estará la Dra. Mariel Dobenau, especialista en Medicina Funcional y Performance y directora de Be Human, quien abordará el papel del músculo como órgano endocrino y su relación con la salud femenina y la sensibilidad a la insulina. Fernando di Paola analizará el vínculo entre estrés crónico, cortisol, regulación de la glucosa e inflamación.

El programa también contempla al médico Gonzalo Pantoja, quien abordará longevidad e inmunología cutánea; Juan Bola, nutricionista y divulgador científico radicado en Barcelona, que revisará la evidencia sobre colesterol y riesgo cardiovascular; y Sebastián Oyharzábal, quien expondrá sobre medicina de precisión, genética y microbiota.

Se sumarán Carolina Novoa, con una presentación sobre emociones, trauma y salud, y Pablo O'Kuinghttons, máster en Psiconeuroinmunología Clínica y fundador de CEMEB, quien abordará la gestión estrogénica y el equilibrio hormonal femenino. La jornada finalizará con un panel de preguntas y conversación con el comité de expertos.

Life Summit Chile contará con modalidades de participación presencial y vía streaming. Las entradas y la información sobre el evento están disponibles en:

<https://welcu.com/keto-club/life-summit-2026>