



Universidad de Granada

El sueño perdido no se recupera y se relaciona con un aumento de peso

10/01/2019

Divulgación

Los expertos recomiendan dormir entre 7 y 9 horas, sin embargo mucha gente, sin sufrir trastornos físicos que afecten al sueño, duerme una cantidad de horas insuficiente. La fatiga, desorientación e irritabilidad en las mañanas, son algunas consecuencias de la pérdida de sueño. Y a largo plazo, esta falta de horas sostenida en el tiempo se vincula con diversos problemas médicos y psicológicos como el aumento de peso o afecciones cardiovasculares.



[Seguir leyendo](#)