

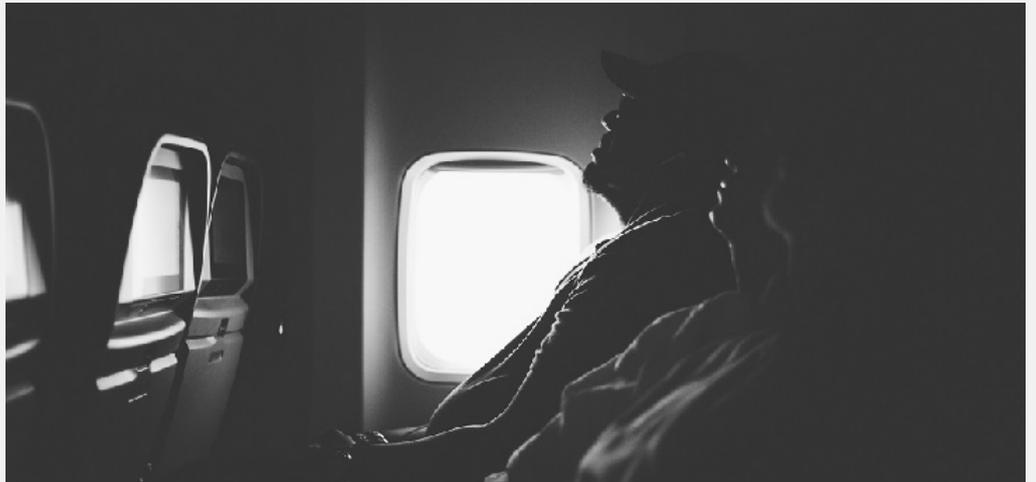
PlantaDoce.

Sala de espera

Mejor dormir con la luz apagada

Un estudio del Instituto de Investigación del Cáncer de Londres vincula los hábitos en el sueño con la obesidad.

PlantaDoce
30 jun 2017 - 18:15



Una investigación del Instituto de Investigación del Cáncer de Londres (Reino Unido) ha concluido que la costumbre de dejar alguna luz encendida para dormir es contraproducente ya que podría favorecer la obesidad.

Para el estudio, los investigadores contaron con la participación de 113.000 mujeres que tuvieron que evaluar la cantidad de luz presente en sus habitaciones y clasificarlas en cuatro categorías diferentes: luz suficiente para leer, para ver en la habitación pero no suficiente para leer, para ver una mano colocada delante o demasiado oscuro como para ver una mano colocada delante de nosotros, según recoge *Muy Interesante*.

El análisis de las respuestas que fue posteriormente comparado con su índice de

1/2

<https://www.plantadoce.com/sala-de-espera/mejor-con-la-luz-apagada>

El presente contenido es propiedad exclusiva de PLANTADOCE EDICIONES, SLU, sociedad editora de PlantaDoce (www.plantadoce.com), que se acoge, para todos sus contenidos, y siempre que no exista indicación expresa de lo contrario, a la licencia Creative Commons Reconocimiento. La información copiada o distribuida deberá indicar, mediante cita explícita y enlace a la URL original, que procede de este sitio.

PlantaDoce.

masa corporal (IMC), índice cintura-cadera y circunferencia de la cintura, medidas para delimitar el nivel de sobrepeso y obesidad de las participantes, reveló que todas las medidas eran superiores en las mujeres que dormían con alguna clase de luz en el dormitorio.