Fecha de publicación: 2012-08-07

Obesidad afecta la productividad de los trabajadores

El exceso de peso modifica el reloj biológico de todas las personas

Así como las horas de sueño son importantes para mantener nuestra salud y un nivel óptimo de productividad en el trabajo, el peso es otro importante factor que también impacta en la forma en la que nos desempeñamos laboralmente.

Un estudio de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) reveló que la obesidad "desajusta nuestro reloj biológico, responsable de procesos como la regulación del sueño y la vigilia".

Así, esos kilitos de más nos pueden ocasionar desajustes metabólicos que se manifiestan con sensación de sueño, en horas laborables, o dificultad para dormir durante la noche, lo cual repercute directamente en nuestro rendimiento laboral.

"Además de afectar a más del 70% de los adultos, y asociarse con graves enfermedades como la diabetes y los infartos cardiacos, la obesidad desajusta nuestro reloj biológico", incluso el sobrepeso puede "acelerar la función del metabolismo si comemos de día, o alentarla si lo hacemos de noche", apuntó la casa de estudios en un comunicado.

Al afectarse -con la obesidad- nuestro reloj biológico, esos desajustes favorecen el desarrollo de más sobrepeso. "Es un círculo vicioso", dijo Manuel Miranda Anaya, científico de la Unidad Multidisciplinaria de Docencia e Investigación de la facultad de Ciencias de la UNAM.

En un modelo experimental, agregó, los animales obesos presentan trastornos en su fisiología circadiana (reloj biológico), y este desajuste propicia la desorganización paulatina de las funciones internas del organismo.

Una de estas alteraciones es dejar de dormir ordenadamente, lo que favorece conductas como comer de noche, fase en la que el metabolismo es lento, lo cual termina afectando nuestra vida durante la jornada laboral.

Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción parcial o total incluyendo cualquier medio electrónico o magnético. Derechos reservados © Expansión, S.A de C.V., Av. Constituyentes 956, Col. Lomas Altas, CP 11950, México, D.F. Copyright 1993.