



Tras más de 5.000 noches de estudio, científicos no hallan relación entre el café y la calidad del sueño

Científicos estadounidenses sugieren que tomar café o té antes de acostarse no afecta la calidad del sueño, a diferencia del consumo de alcohol y nicotina. Los resultados del estudio de la Florida Atlantic University y el Harvard Medical School fueron publicados este martes en la revista [Sleep](#).

En la investigación participaron **785 personas** a lo largo de 5.164 días y noches, periodo en el que se registró la cantidad de cafeína, alcohol y [nicotina](#) que consumió cada uno, durante un promedio de 6 noches dentro de las **4 horas antes de acostarse**.

Los registros se obtuvieron a través de un sensor en la muñeca que midió tres parámetros: la duración del sueño, la eficiencia del mismo y la rapidez con que se despertaron después de quedarse dormidos.

Tanto la nicotina como el [alcohol](#) actuaron como agentes negativos en el descanso de los individuos. En los dos casos se encontraron problemas de menor eficiencia del sueño cada noche, pero solo la nicotina estuvo relacionada con el **despertar ocasional o periodos de vigilia** después de dormir.

Mientras tanto, la cafeína no se asoció con ninguno de los parámetros evaluados. Sin embargo, los investigadores advierten que la **dosificación de la cafeína**, y las **variaciones individuales** en la sensibilidad y tolerancia de la misma, no pudieron medirse y pueden desempeñar un papel importante en la asociación entre su consumo y el sueño.

“Este estudio representa uno de los exámenes longitudinales más grandes de las asociaciones de consumo nocturno de **alcohol, cafeína y nicotina**, con resultados de sueño medidos objetivamente”, afirmó la doctora Christine Spadola, una de las autoras de la investigación.

Los científicos agregaron que los hallazgos fueron “una sorpresa” para el equipo, pero estaban alineados con la evidencia previa sobre el efecto de la cafeína al dormir. Además, se reiteró que la **nicotina fue la sustancia más relacionada con el insomnio**, ocasionando una reducción de aproximada de 42 minutos en la duración del sueño.

Fuente: [RT Actualidad](#)