

## Durmiendo con su enemigo: Garfield y el National Center for Sleep Disorders Research del National Heart, Lung, and Blood Institute

En 2001, el National Center for Sleep Disorders Research del National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI) lanzó la campaña "Star Sleeper" ("Duerme bien"). Dirigida a los niños en edad escolar, la campaña trataba de favorecer un número suficiente de horas de sueño como piedra angular de un estilo de vida saludable. El NHLBI ha reclutado a Garfield, el gato, como "portavoz" de los famosos para esta campaña. Aunque sus objetivos son dignos de elogio, pongo en duda el tino del NHLBI en promocionar a Garfield como modelo de una conducta saludable.

Sin ninguna duda, el objetivo de la campaña merece la pena. El sueño es importante y, como sociedad, dormimos mal. Se recomienda que los niños en edad escolar duerman 9 horas por noche. Como media, los niños de esta edad duermen 9,4 horas; sin embargo, el 17% duerme menos de 9 horas<sup>1</sup>. La privación de sueño se asocia con un impacto negativo en la función cognitiva<sup>2</sup>, el humor<sup>3</sup>, un mayor estrés familiar<sup>1</sup>, y puede acompañarse de una mayor morbilidad cardiovascular<sup>4</sup>. Las razones son múltiples, pero dormir un número insuficiente de horas es problemático porque persiste en la adolescencia y la edad adulta con consecuencias cada vez mayores.

Por lo tanto, no tengo nada en contra de una campaña destinada a favorecer que los niños duerman un número suficiente de horas ni discrepo de la fama de Garfield como ávido durmiente. Sin embargo, me preocupa que la posición de Garfield como portavoz de los famosos esté en desacuerdo con otros objetivos de promoción de la salud del NHLBI.

Garfield es una propaganda infantil del riesgo cardiovascular. Aunque no conozco sus antecedentes familiares, es claramente obeso y sedentario y, dada la calidad y cantidad de alimentos que ingiere, no quiero ni pensar en cómo son sus valores de presión arterial o su perfil de lípidos. Igualmente, si todavía no presenta una diabetes manifiesta, sin ninguna duda, corre el riesgo de desarrollar una de tipo II y es posible que ya manifieste un deterioro de la tolerancia a la glucosa. Al menos, ¿nunca le he visto encender un cigarrillo!

Me temo que, además de su perfil de riesgo cardiovascular, Garfield es portador de más patología. Desde hace tiempo, sospecho que experimenta una depresión clínica. Aparte de su hipersomnolencia y su apetito insa-

ciable, a ratos, Garfield exhibe anhedonia, apatía y fluctuaciones del humor. Quizá el NHLBI podría asociarse con los National Institutes of Mental Health (NIMH) para un proyecto global, prestando atención a Garfield más que convertirle en el portavoz de la campaña. Al igual que la psicóloga y activista norteamericana Tipper Gore, este personaje podría contribuir a eliminar los estigmas que rodean la atención de salud mental al revelar públicamente su propia batalla con la depresión. Quizá con una intervención apropiada de salud mental, Garfield estaría motivado para asumir también la responsabilidad de afrontar su riesgo cardiovascular. En asociación, el NHLBI y el NIMH podrían poner a Garfield en tratamiento y posiblemente tratarle con un antidepresivo. También serían beneficiosos los consejos sobre nutrición. Quizá, incluso veríamos cómo el gato se ataba las zapatillas de deporte para un programa escalonado de ejercicio aeróbico.

Sin duda, Garfield es un ávido durmiente. Sin embargo, posiblemente su sueño es patológico y, por lo tanto, su posición como personaje portavoz es sospechosa. Además, su riesgo cardiovascular y, más significativamente, la falta de pruebas de que esté tratando de modificar su conducta de riesgo para la salud, hacen que sea un modelo inapropiado para servir de portavoz del NHLBI.

Por otra parte, Snoopy también es un campeón del sueño... y, además, en el béisbol ¡un buenísimo parador en corto o *shortstop*!

MARK D. FOX, PhD, MPH  
Section of Medicine/Pediatrics y el Oklahoma Bioethics  
Center, University of Oklahoma College of Medicine,  
Tulsa, Oklahoma, Estados Unidos.

### BIBLIOGRAFÍA

1. National Sleep Foundation. 2004 Sleep in America Poll. Washington, DC: National Sleep Foundation; 2004 [consultado 3/7/2006]. Disponible en: [www.sleepfoundation.org/hottopics/index.php?secid\\_16&id\\_143](http://www.sleepfoundation.org/hottopics/index.php?secid_16&id_143)
2. Durmer JS, Dinges DF. Neurocognitive consequences of sleep deprivation. *Semin Neurol*. 2005;25:117-29.
3. Pilcher JJ, Huffcutt AI. Effects of sleep deprivation on performance: a meta-analysis. *Sleep*. 1996;19:318-26.
4. Meier-Ewert HK, Ridker PM, Rifai N, et al. Effect of sleep loss on C-reactive protein, an inflammatory marker of cardiovascular risk. *J Am Coll Cardiol*. 2004;43:678-83.