Gac Sanit. 2026;40(S4):275

Gaceta Sanitaria

https://www.gacetasanitaria.org

547 - ASOCIACIÓN ENTRE EL IMC Y EL INSOMNIO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS ESPAÑOLES - PROYECTO UNIHCOS

M. Rubín García, M. Cantón Fernández, M. Morales Suárez-Varela, L. Botella Juan, L. Álvarez Álvarez, R. Ortiz Moncada, C. Amezcua Prieto, A. Marcos Delgado, T. Fernández Villa, et al.

GIIGAS, Universidad de León; IBIOMED; CIBERESP; Universidad de Valencia; Universidad de Alicante; ALINUT; Universidad de Granada.

Resumen

Antecedentes/Objetivos: Existe una relación bidireccional entre la calidad del sueño y el peso corporal. Las alteraciones en los patrones de sueño pueden contribuir tanto al aumento como la disminución del peso corporal. Esta relación, resulta especialmente relevante en la población universitaria en la que comienzan a consolidarse hábitos de vida que se suelen mantenerse en la edad adulta. El objetivo fue analizar la relación entre el índice de masa corporal (IMC) y la prevalencia de insomnio en estudiantes universitarios españoles de primer curso.

Métodos: Se realiza un estudio transversal en 1102 estudiantes universitarios de primer curso participantes en el proyecto UniHcos (periodo 2021-2025). La calidad del sueño se evaluó mediante la Escala de Atenas del Insomnio (EAI) (0-24 puntos), indicando insomnio ≥ 6 puntos. Se aplicaron modelos de regresión logística multivariante para analizar la asociación entre el IMC en categorías según la OMS (bajo peso, normopeso y sobrepeso/obesidad) y diferentes hábitos de vida sobre el insomnio.

Resultados: La prevalencia global de insomnio fue del 53,6%. Se encontraron que comparando con normopeso, los estudiantes con bajo peso presentaron un OR = 1,82 (IC95% = 1,20-2,75) y con sobrepeso/obesidad de 1,46 (IC95% = 1,05-2,02). Las mujeres presentaron más probabilidad de insomnio que los hombres (OR = 2,40; IC95% = 1,76-3,26). Otros factores que influyeron en la presencia de insomnio fueron

0213-9111 © 2026 SESPAS. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados

el sedentarismo (pasar > 7 h sentado vs. < 7 h) OR = 1,41 (IC95% = 1,09-1,82), el consumo de tabaco (OR = 1,43; IC95% = 1,03-1,97) y el uso problemático de internet (≥ 50 puntos en la escala de Kimberly Young), OR = 3,07; IC95% = 1,98-4,75.

Conclusiones/Recomendaciones: En comparación con los estudiantes con normopeso, presentar bajo peso y sobrepeso/obesidad se asoció con una mayor probabilidad de sufrir insomnio, influyendo también en esta relación un conjunto de hábitos de vida como el sedentarismo, el consumo de tabaco y el uso problemático de internet. A la vista de los resultados obtenidos, resulta necesario desarrollar intervenciones de salud pública dirigidas a mejorar los hábitos de vida y la calidad del sueño en los estudiantes universitarios.

0213-9111 © 2026 SESPAS. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados