

DORMIR MENOS PROVOCA OBESIDAD EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

La tendencia de niños y jóvenes a permanecer despiertos hasta tarde y dormir menos cantidad de horas estaría asociada a niveles crecientes de obesidad, según una revisión de estudios previos publicada el jueves.

El estudioso Shahad Taheri, de la Bristol University, dijo que la televisión, los ordenadores, los teléfonos móviles y otros aparatos deberían estar prohibidos en las habitaciones de los niños para permitirles conciliar un buen sueño nocturno.

En un artículo publicado en la revista Archives of Disease in Childhood, Taheri señaló que existe creciente evidencia de que el sueño más corto produce cambios en el metabolismo que fomentarían la obesidad, la resistencia a la insulina, la diabetes y las enfermedades cardíacas.

Un estudio británico publicado el año pasado indicó que la falta de horas de sueño en los niños de 30 meses estaba vinculada con la obesidad al llegar a los siete años.

El sueño probablemente no es la única respuesta a la pandemia de obesidad, pero sus efectos deberían considerarse seriamente.

Altera los mecanismos del cuerpo

Taheri dijo que esto sugiere que la pérdida de sueño a edad temprana alteraría los mecanismos del cuerpo que regulan el apetito y el gasto energético.

Dormir pocas horas también es un problema para los adolescentes, cuya necesidad de horas de sueño aumenta durante los años críticos de desarrollo.

Otra investigación, publicada por Taheri en el 2004, halló que los adultos que dormían sólo cinco horas tenían niveles de grelina -una hormona producida por el estómago como señal de apetito- casi un 15 por ciento mayores que aquellos con ocho horas de sueño.

El mismo grupo de personas que dormía poco tenía también un 15 por ciento menos de leptina, una hormona generada por el tejido graso cuando los niveles de energía son bajos. Los niños que se despiertan cansados por no haber dormido lo suficiente también tendían a realizar menos actividad física, lo que sumaría motivos para engordar, consideró Taheri.

"El sueño probablemente no es la única respuesta a la pandemia de obesidad, pero sus efectos deberían considerarse seriamente", expresó el experto. Taheri manifestó que los niños deberían observar horarios regulares para dormir y despertarse.

En tanto, el investigador agregó que a los adolescentes debería permitírseles dormir más el fin de semana, aunque no más de dos o tres horas adicionales a los días de semana, porque eso podría perjudicar su reloj biológico.