



Deixar as crianças dormir até tarde ao fim-de-semana ajuda a combater a obesidade

Estudo publicado na "Pediatrics"

Os especialistas afirmam que as crianças e os adolescentes devem dormir entre 9 a 10 horas, mas, na sociedade moderna, muitos são os que dormem francamente menos. Agora, um estudo publicado na revista "Pediatrics" sugere que as crianças que dormem mais apresentam menos propensão a ter excesso de peso.

O estudo, liderado por Yun Kwok Wing da Universidade China de Hong Kong, analisou os questionários realizados junto de 5.159 crianças, com idades entre os cinco e os 15 anos. O trabalho, realizado ao longo de um ano, teve como objectivo rastrear os hábitos de sono, estilo de vida, altura e peso das crianças.

Os investigadores verificaram que as crianças que dormiam menos tinham uma maior propensão a ter mais peso que as restantes crianças que dormiam mais. Contudo, entre as crianças que dormiam menos durante a semana, as que compensavam o sono durante os fins-de-semana e feriados eram muito menos propensas a ter excesso de peso ou obesidade.

O estudo não determinou o motivo pelo qual as crianças com excesso de peso dormiam menos aos fins-de-semana, mas assinalou que estas passavam mais tempo a ver televisão que as restantes crianças com um peso normal.

A natureza da relação entre a duração do sono e a obesidade não foi avaliada, contudo, vários estudos anteriores apontam diversos factores, tais como biológicos e hormonais. Neste caso analisado, os cientistas também apontam o facto de as crianças que dormem menos terem mais excesso de peso simplesmente porque poderão estar demasiado cansadas para realizarem actividades físicas.

ALERT Life Sciences Computing, S.A.

04 de Novembro de 2009