Un estudi demostra que els nens que dormen menys de 10 hores estan més predisposats a ser obesos

Els resultats s'extreuen d'un estudi clínic realitzat en 300 infants d'entre 5 i 10 anys de les àrees de salut de Girona

GIRONA | ACN

Un grup de pediatres especialitzats en endocrinologia de l'Hospital Josep Trueta de Girona han demostrat que els nens i adolescents que dormen poc estan més predisposats a ser obesos. L'article científic d'aquest grup d'especialistes -que formen part de l'Institut d'Investigació Biomèdica de Girona (IDIBGi)- s'ha publicat a l'International Journal of Obesity i s'ha fet a través d'un estudi clínic realitzat en 300 nens d'entre 5 i 10 anys. Segons aquesta investigació, de la qual el Dr. Abel López Bermejo n'és l'investigador principal, dormir menys de 10 hores en edat escolar pot activar els gens responsables de l'obesitat. En el cas dels adolescents, el mínim han de ser 8 hores de son diàries.

L'obesitat continua augmentant en països desenvolupats. Als Estats Units, per exemple, un 60% de la població té sobrepès o obesitat. Tot i que aquest increment s'ha associat amb un estil de vida menys saludable, aquest grup d'investigadors del Trueta destaca que no només la dieta i l'activitat física en són els factors responsables. Segons la seva investigació, dormir poc incrementa també el risc de ser obès, tot i que les causes d'aquesta associació són encara desconegudes per a aquest grup d'experts.

La investigació del grup de recerca de pediatria de l'IDIBGi i l'Hospital Josep Trueta de Girona mostra com la manca de son s'associa també a obesitat en nens petits, abans d'iniciar la pubertat, sobretot si aquests presenten un risc genètic de ser obesos. Es considera que en edats escolars els nens haurien de dormir com a mínim 10 hores i, en el cas dels adolescents, el mínim són 8 hores. Aquestes troballes suggereixen que la manca de son (dormir menys hores de les considerades òptimes) pot activar els gens responsables de l'obesitat. Aquest seria un dels mecanismes que explicarien la relació entre dormir poc i tenir més risc de ser obès.

Aquesta investigació és el resultat d'un estudi clínic realitzat entre 2009 i 2011 en 300 nens d'entre 5 i 10 anys d'edat procedents de les àrees de salut de Girona. Per tant, els resultats caldrà ara confirmar-los en un estudi experimental.

Font del document:
http://www.diaridegirona.cat/salut/2014/02/19/estudi-demostra-que-nens-que/657259.html?utm_source=rss