



Per ogni ora di sonno in più rischio sovrappeso si riduce del 9%!

Non solo sbalzi di umore, irritabilità e difficoltà di concentrazione ma anche "*maggior possibilità di ammalarsi di patologie croniche come obesità ed insulino-resistenza ma anche diabete mellito di tipo 2, disturbi cardiovascolari*

". Sono queste le conseguenze di un numero di ore di sonno troppo basso in età pediatrica. A dirlo è la Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale che sottolinea come un adeguato riposo notturno sia fondamentale per le prestazioni cognitive e per prevenire l'insorgenza di disturbi del metabolismo, al punto che "

per ogni ora di sonno in più, il rischio di sovrappeso e obesità risulta ridotto in media del 9%

". In età pediatrica

le ore di sonno raccomandate sono undici fino ai 5 anni, dieci ore dai 5 ai 10 anni e scendono a nove per bambini dai dieci anni in su.

Troppo spesso però se ne dormono molte meno.

Le conseguenze, secondo studi epidemiologici sono "un maggiore indice di massa corporea (BMI), una maggiore percentuale di grasso corporeo e una maggiore circonferenza della vita nei confronti di chi rispetta le ore di sonno raccomandate", spiega Paolo Brambilla, Coordinatore Gruppo di lavoro della SIPPS "Obesità e stili di vita". L'associazione tra diminuzione delle ore di sonno e maggior rischio di obesità dipende da diversi fattori: aumento dell'appetito dovuto ad un'alterazione dei neuro peptidi, stanchezza e conseguente riduzione dell'attività fisica e aumento del tempo disponibile per assumere alimenti durante la giornata. Cambia inoltre la qualità del cibo prescelto.

Rischio obesità e diabete per i bambini che dormono poco.

Scritto da Redazione GLUNews

Tra gli "short sleepers" che dormono meno di 8 ore per notte, rivela lo studio europeo HELENA condotto su 3.311 adolescenti provenienti da 10 Paesi europei, tra cui l'Italia, è emerso un BMI più elevato ma anche un aumento dell'appetito per i prodotti alimentari ad alto contenuto di grassi e carboidrati, come patatine, pizza e hamburger. ANSA.