

Además los que se acuestan más tarde tienen el doble de riesgo de ser sedentarios (físicamente inactivos) y 2,9 veces más de ver la TV o jugar con videojuegos por más horas de las aconsejables para su edad.

Muchos estudios recientes señalan que dormir poco influye en distintos parámetros de salud, incluido el riesgo de padecer obesidad. Este estudio sugiere que quizás no sea la cantidad de horas de sueño lo que afecta a la salud sino a las horas en las que se duerme.

http://www.sciencecodex.com/early_to_bed_and_early_to_rise_study_suggests_its_keeping_kids_leaner

Olds TS; Maher CA; Matricciani L. Sleep duration or bedtime? Exploring the relationship between sleep habits and weight status and activity patterns. SLEEP 2011;34(10):1299-1307.