

El estudio realizado por Rachael W Taylor, profesora investigadora asociada de la Universidad de Otago, Nueva Zelanda, y sus colaboradores concluye que los niños pequeños, entre 3 y 5 años, que no duermen regularmente el número adecuado de horas para su edad, aproximadamente 11 al día, tienen más riesgos de ser obesos a los 7 años.

En el estudio se han monitorizado 244 niños desde los 3 a los 7 años mostrando que cada hora extra de sueño en estos pequeños se relacionaba con una reducción del IMC (índice de Masa Corporal) de 0.49, y una disminución del 61% en el riesgo de tener sobrepeso u obesidad a los 7 años.

El número de horas de sueño juega un papel fundamental en la composición corporal de los niños. Taylor y sus colaboradores sugieren que la falta prolongada de sueño contribuye a que los niños tengan más apetito, coman más y hagan menos ejercicio.

Mientras estos datos pueden ser de menor importancia a nivel individual, los autores sugieren que la promoción de hábitos de sueño adecuados en la población infantil será beneficiosa.

<http://www.bmj.com/content/342/bmj.d2712.full.pdf>

Philippa J Carter, Barry J Taylor, Sheila M Williams and Rachael W Taylor. Longitudinal analysis of sleep in relation to BMI and body fat in children: the FLAME study. BMJ 2011; 342:d2712.