



Es importante que desde pequeños inculquemos a nuestros hijos buenos hábitos, como dormir sus horas debidas, ya que el hacerlo poco en la infancia puede causar sobrepeso u obesidad en adultos.

¿Quiere decir esto que si un niño duerme poco, de mayor será obeso? No tiene razón, son muchos los factores que influyen en nuestro organismo para que esto suceda, pero es cierto que estudios recientes vinculan las horas de sueño con un mayor riesgo de padecer obesidad en la etapa adulta.

El estudio publicado en la revista *Pediatrics*, nos muestra que los niños que dormían menos, tenían un perímetro abdominal más alto (3,61 centímetros), lo que implica un mayor porcentaje de grasa corporal (0,72 kilogramos sobre metro cuadrado), mayor circunferencia de cadera y en definitiva más grasa abdominal (con una diferencia de 0,36).

A diferencia de estudios anteriores, no existe una edad crítica, sino que desde que nacen hasta que cumplen siete años, dormir poco tiene efectos negativos en el organismo. En ningún momento dormir poco tuvo efectos positivos.

Cabe destacar que este estudio no solo utiliza el índice de masa corporal (IMC) como medida de referencia, sino que utiliza valores como el porcentaje de grasa corporal, medida del perímetro abdominal o la recopilación de medidas de pliegues cutáneos, que son métodos muchísimo más fiables para valorar la salud, ya que, una persona musculada puede tener un IMC muy alto, un porcentaje graso bajo y estar saludable.

Las horas de sueño idóneas que se detectaron en el estudio para que no se produjeran cambios desfavorables en el perfil lipídico del niño fueron 12 horas entre los seis meses y los dos años, 10 horas entre tres y cuatro años y nueve horas entre cinco y siete años.

Esta relación entre el sueño y la obesidad está producida por la influencia de las hormonas en el metabolismo de nuestro organismo, sobre todo con la secreción de las que controlan el hambre y la saciedad.

Es muy importante que eduquemos a nuestros hijos lo mejor posible y que intentemos inculcarles buenos hábitos saludables en el ámbito de la nutrición, el deporte y el descanso, ya que así, será mucho más fácil que se mantengan sanos y en su peso durante muchos años.

Fuente **El Mundo Salud**