Els nens que dormen poc, més propensos a l'obesitat

Un grup de pediatres especialitzats en endocrinologia de l'hospital Josep Trueta –que formen part de l'Idibgi (Institut d'Investigació Biomèdica de Girona)– han demostrat recentment que els nens i adolescents que dormen poc estan més predisposats a ser obesos. L'article científic, del qual el doctor Abel Bermejo n'és l'investigador principal, ha estat publicat fa poc a la millor revista internacional d'obesitat, l'Internatational Journal of Obesity.

La investigació –resultat d'un estudi clínic fet entre el 2009 i el 2011 a tres-cents nens d'entre 5 i 10 anys de diverses àrees de salut de Girona– mostra que la falta de son s'associa també a obesitat en nens petits, abans d'iniciar la pubertat, sobretot si aquests presenten un risc genètic de fer obesitat. Es considera que en edats escolars els nens haurien de dormir com a mínim deu hores, i vuit els adolescents. L'estudi suggereix que la falta de son pot activar els gens responsables de l'obesitat.

Publicat a:
-El Punt Avui. Comarques Gironines 20-02-2014 Pàgina 12

Font del document:
http://www.elpuntavui.cat/noticia/article/2-societat/14-salut/718480-els-nens-que-dormen-poc-mes-propensos-a-lobesitat.html?piwik_campaign=rss&piwik_kwd=mesSocietat&utm_source=rss&utm_medium=mesSocietat&utm_campaign=rss