



Hábitos de sono podem aumentar obesidade



O sono irregular ajuda na obesidade

●●● As crianças do sexo masculino com maus hábitos de sono apresentam “risco muito elevado de obesidade”, revela um estudo desenvolvido por investigadores da Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade de Coimbra (FCTUC).

Com base nas recomendações da Academia Americana de Pediatria (2016), que estabelece a duração adequada de sono entre nove e 12 horas por noite para as crianças dos seis aos 12 anos, a investigação, visou analisar “a relação entre os hábitos de sono irregulares” (mais ou menos tempo que o recomendado) e “o risco de excesso de peso e obesidade na população pediátrica portuguesa”.

Mais de oito mil crianças estudadas

Os investigadores estudaram os hábitos de sono de 8.273 crianças (4.183 do sexo feminino) com idades entre seis e os nove, bem como “a atividade física e os comportamentos sedentários (por exemplo, o tempo passado a ver televisão ou a jogar no computador), através de questionários preenchidos pelos pais”, revela a Universidade de Coimbra (UC), numa nota enviada hoje à agência Lusa.

Foram também avaliadas, no âmbito da mesma investigação, que foi desenvolvida, nos últimos seis anos, por uma equipa de peritos do Centro de Investigação em Antropologia e Saúde (CIAS) da FCTUC, “algumas variáveis antropométricas, como a estatura e o peso das crianças e calculado o seu índice de massa corporal (IMC)”, acrescenta a UC.

As associações entre os

discurso direto

► Na atualidade, e de forma muito pragmática, não podemos deixar de manifestar a nossa preocupação para os comportamentos sedentários de ecrã

► O cumprimento dos hábitos de sono recomendados na infância é um aspeto crucial da saúde

► Pais devem reforçar as regras familiares da hora de deitar



Aristides Machado-Rodrigues

hábitos de sono e o risco de excesso de peso e obesidade para meninos e meninas foram realizadas separadamente.

Os resultados, publicados no American Journal of Human Biology, evidenciam que “os rapazes que apresentavam hábitos de sono irregulares para a sua idade, isto é, quer abaixo das nove horas/noite, quer acima das 12 horas/noite, durante a semana, têm 128% maior probabilidade de serem classificados como crianças com excesso de peso comparativamente

com aqueles que dormiam as horas recomendadas”, afirma o investigador Aristides Machado-Rodrigues.

Curiosamente, mas tal como em alguns estudos anteriores, entre as raparigas, “não houve associações significativas entre a duração do sono e o risco de obesidade, nem nos dias da semana nem durante o fim de semana”, refere ainda o investigador do CIAS, citado pela UC.

Mas, sustenta Aristides Machado-Rodrigues, “o cumprimento dos hábitos de sono recomendados na infância” é “um aspeto crucial da saúde cognitiva e do desenvolvimento harmonioso das crianças”.

A obesidade é considerada uma das epidemias do século XXI pelo facto de estar associada a inúmeras comorbilidades, especialmente de natureza metabólica e cardiovascular. Aristides Machado-Rodrigues salienta “a sua etiologia multifatorial”, referindo “a existência um conjunto alargado de variáveis, de natureza biológica, genética, social e comportamental, que concorrem decisivamente para o facto de um indivíduo poder padecer de adiposidade aumentada, para além do padrão normal”.

As conclusões deste estudo – que está inserido numa investigação mais ampla sobre ‘Prevalência da obesidade na infância em Portugal’, coordenada por Cristina Padez, e financiada pela Fundação para a Ciência e Tecnologia (FCT) –, chamam a atenção para a necessidade de esforços adicionais para controlar os hábitos de sono durante a semana, especialmente entre os rapazes portugueses, indica a UC, na mesma nota.