



SAÚDE

Maus hábitos de sono potenciam obesidade

Estudo identifica consequências da falta de descanso recomendado junto de rapazes entre os 6 e 9 anos.

JOÃO MONIZ
jmoniz@destak.pt

As crianças entre os 6 e os 12 anos devem dormir entre 9 e 12 horas por noite durante a semana. Para analisar a relação entre os hábitos de sono irregulares – o não cumprimento desta regra – e o risco de excesso de peso e obesidade na população pediátrica portuguesa, uma equipa de investigadores da Universidade de Coimbra passou os últimos seis anos a estudar a rotina de 8273 crianças na hora de dormir.

Foram ainda analisados outros dados destas 4183 raparigas e 4090 rapazes com idades entre 6 e 9 anos, no-



Investigadores preocupados com efeito dos tablets e telemóveis

meadamente: atividade física, comportamentos sedentários (como o tempo passado a ver televisão ou a jogar no computador) e algumas variáveis antropométricas (estatura, peso e índice de massa corporal).

Com base nos dados recolhidos, conclui-se que «os rapazes que apresentavam hábitos de sono irregulares para a sua idade têm 128% maior probabilidade de serem classificados como crianças com excesso de peso», revela um dos investigadores. Aristides Machado-Rodrigues refere ao **Destak** que «entre as raparigas não houve associações significativas entre a duração do sono e o risco de obesidade».

«Os pais devem reforçar as regras familiares da “hora de deitar” das crianças para que estas possam ter o tempo de sono diário recomendado».

PUB

euro milhões **€130 milhões** **super jackpot** mínimo garantido

JOGOS SANTAGASA

-18 Proibido jogar a menores de 18 anos | Linha Direta Jogos 808 203 377 (das 8h às 24h)
Os prémios atribuídos de valor superior a € 5.000 estão sujeitos a imposto do selo, à taxa legal de 20%, nos termos da legislação em vigor.

App Store Android

Sabe mais em www.jogosantagasa.pt

Diretor: Diogo Torgal Ferreira | Edição nº 3118. Jornal diário gratuito.

Destak

17.04.2018 Terça-feira PORTUGAL



ATUALIDADE • 05

Mais 184% de bebés fora do casamento

Em duas décadas, as crianças que nasceram sem os pais estarem casados passaram de 18,6% para 52,8%. Portugal é o 7º país da UE com percentagem mais alta.

DESPORTO • 08

Adversários dos grandes têm muito o que disputar

Até ao fim do campeonato, FC Porto, Benfica e Sporting vão jogar com clubes que estão na sempre difícil luta para não descer ou com quem quer ir à Europa.

© MOVENOTÍCIAS
PUB

CIDADES • 02

Taxa ilegal foi devolvida a 77% dos proprietários

Câmara de Lisboa revelou ontem que já procedeu ao pagamento de 44,2 milhões de euros que foram cobrados de forma irregular na taxa de proteção civil.

ATUALIDADE • 06

Maior risco de obesidade para quem dorme mal

Rapazes entre os 6 e os 9 anos que não descansam o número de horas devidas durante a noite aumentam em 128% a probabilidade de terem peso a mais.

ARTE & LAZER • 12

© ALEXANDRE AZEVEDO/SÁBADO



Fernando Tordo assinala amanhã, no lisboeta Teatro Tivoli, 50 anos de carreira. Casa da Música, no Porto, também vai receber o espetáculo



talenter academy

Academia de Hotelaria

Ações de Formação Certificadas

- Serviço de mesa
- Serviço de mesa e bar
- Serviço de andares
- Chefe de sala
- Governante/a de andares

Mencione o código **DESTAK18** e usufrua de descontos nas inscrições nos nossos cursos

talenter

www.talenter.com
E: academia.hotelaria@talenter.com
T: 960492423

