



Rapazes que dormem mal mais sujeitos a obesidade

Saúde Investigação sublinha importância do cumprimento dos hábitos de sono recomendados na infância

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».

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 actividade 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), num comunicado ontem divulgado.

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)».

As associações entre os 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 crian-



O investigador da UC Aristides Machado-Rodrigues

ças 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», diz o investigador do CIAS, sustentando que «o cumprimento dos hábitos de sono recomendados na infância» é «um aspecto crucial da saúde cognitiva e do desenvolvimento harmonioso das crianças».

Reforçar as regras da "hora de deitar"

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 multifactorial», 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 –, chamam a atenção para a necessidade de esforços adicionais para controlar os hábitos de sono durante a semana, especialmente entre os rapazes portugueses.

Aristides Machado-Rodrigues enfatiza que «os pais devem reforçar as regras familiares da “hora de deitar” das crianças para que estas possam ter o tempo de sono diário recomendado para a saúde».

«Na actualidade, e de forma muito pragmática, não podemos deixar de manifestar a nossa preocupação para os comportamentos sedentários de ecrã, vulgo “tablets”, telemóveis e computadores, que as crianças e jovens perpetuam pela noite dentro, comprometendo as horas de sono recomendadas, muitas vezes fechados no quarto e sem conhecimento dos pais», adverte. ◀

Ncar 239 490 224 · WWW.NCAR.PT
Oportunidades **Litocar**



15.890€
Renault Clio dCi
90CV, 2017

Limitado ao stock existente.
Imagem não contratual.

17 DE ABRIL DE 2018 TERÇA-FEIRA N.º 29.887 DIÁRIO JORNAL REPUBLICANO ÓRGÃO REGIONALISTA DAS BEIRAS HÁ 87 ANOS A INFORMAR

0,80 €

Diário de Coimbra

Fundador Adriano Lucas (1883-1950) | Director "in memoriam" Adriano Lucas (1925-2011) | Director Adriano Callé Lucas

**A MINHA PÁTRIA
É A LÍNGUA PORTUGUESA**

**TEMOS
CONVITES
PARA
OFERECER**

Pág. 20

CIMEIRA MUNDIAL DE SAÚDE EM COIMBRA CRIA “PONTES” COM ÁFRICA

Encontro regional anual da World Health Summit vai juntar quinta e sexta-feira, no Convento São Francisco, especialistas em saúde, académicos e decisores políticos de 40 países **Páginas 6 e 7**

**Cafés Históricos
querem integrar
uma rota europeia**
Encontro em Coimbra | P8

**Líder do IAPMEI
homenageado
em Coimbra**
Jorge Marques Santos | P5

**Cabrito vai reinar
durante uma
semana na Lousã**
Festival | P20

Feira de oportunidades nas engenharias



FERREIRA SANTOS

**Académica:
uma “alegria
muito grande”
para Traquina
após oito
meses
sem jogar**
P25



**Centro Escolar
é uma prioridade
para o Bom Sucesso**
Figueira da Foz | P16 e 17

**Obesidade afecta
mais os rapazes
que dormem mal**
Investigação | P4

**Benjamins deram
um belo exemplo
de “fair-play”**
Futebol jovem | P26

FENG aproxima empresas e alunos do Instituto Superior de Engenharia **Página 2**



DOM FERNANDO
RESTAURANTE

ABRIU
Av. Fernando Namora,
junto à Rotunda do Lyons Club
Telm. 239 063 609

Cozinha Típica Transmontana

- Posta à Mirandesa
- Javali...
- Perdiz Conventual
- Filhoses de Polvo
- Arroz de Lebre
- Bacalhau Fidalgo...
- Migas Mistas de Urtigas...