

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

A LETTO PRESTO PER RIDURRE IL RISCHIO DI OBESITÀ

Mandare a letto molto presto i bambini piccoli potrebbe essere un modo per proteggerli dal rischio di acquisire un peso eccessivo in un'età successiva. È quanto ipotizza uno studio condotto negli Stati Uniti. In questa ricerca sono stati considerati 977 bambini nati nel 1991. Tra il 1995 e il 1996 è stato chiesto alle mamme di descrivere le abitudini dei bambini. Circa un quarto dei bambini andava a letto alle otto di sera o prima, la metà tra le otto e le nove e un quarto successivamente. All'età di 15 anni sono state misurate l'altezza e il peso degli adolescenti. I ricercatori hanno scoperto che era obeso il 10% dei ragazzi che da bambino era andato a letto molto presto, il 16% dei giovani che da bambino era andato a letto tra le otto e le nove e il 23% dei giovani del gruppo più notturno. Sembra quindi che andare a letto presto in età prescolare sia un modo semplice per ridurre il rischio di obesità.

Fonte:

*Anderson, Sarah E., Rebecca Andridge, and Robert C. Whitaker. "Bedtime in preschool-aged children and risk for adolescent obesity." *The Journal of Pediatrics* 176 (2016): 17-22.*