

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

ASSOCIAZIONI TRA DURATA DEL SONNO E TEMPO DAVANTI ALLO SCHERMO CON INCIDENZA DI SOVRAPPESO NEI BAMBINI EUROPEI: THE IDEFICS/I.FAMILY COHORT

Negli ultimi decenni, i bambini hanno utilizzato sempre più dispositivi con schermo mentre, allo stesso tempo, la durata del sonno è diminuita. Entrambi i comportamenti sono stati associati all'eccesso di peso ed è possibile che agiscano come comportamenti che si rafforzano a vicenda per l'aumento di peso. Lo scopo dello studio era di esplorare le associazioni potenziali e indipendenti del tempo davanti allo schermo e della durata del sonno con l'incidenza in sovrappeso in un campione di bambini europei. Sono stati analizzati i dati di 4.285 bambini della coorte IDEFICS/I.Family, che sono stati seguiti dal 2009/2010 al 2013/2014. Le ore al giorno di tempo davanti allo schermo e di durata del sonno sono state riportate dai genitori al basale. Le analisi di regressione logistica sono state effettuate in modelli separati e reciprocamente aggiustati controllati per sesso, età, regione del paese europeo, livello di istruzione dei genitori e z-score di BMI di base. Tra i bambini normopeso al basale (N = 3.734), modelli separati suggeriscono che ogni ora di aumento del tempo davanti allo schermo e ogni ora di diminuzione della durata del sonno erano associati a maggiori probabilità che il bambino diventasse sovrappeso o obeso al follow-up (OR = 1,16, 95% CI: 1,02-1,32 e OR = 1,23, 95% CI: 1,05-1,43, rispettivamente). Nel modello mutuamente aggiustato, entrambe le associazioni sono state leggermente attenuate (tempo sullo schermo OR = 1,13, IC 95%: 0,99-1,28; durata del sonno OR = 1,20, IC 95%: 1,03-1,40), essendo costantemente un po' più forti per la durata del sonno. Sia il tempo di visualizzazione che la durata del sonno hanno aumentato l'incidenza di sovrappeso o obesità del 13-20%. Sono necessari interventi che includano un'enfasi sul sonno adeguato e sul tempo minimo davanti allo schermo per stabilire il loro ruolo causale nella prevenzione del sovrappeso e dell'obesità tra i bambini europei.

*Fonte: V Guzmán, L Lissner, L Arvidsson, A Hebestreit, A Solea, F Lauria, J Kaprio, LA Reisch, L Moreno, R Felsó, S de Henauw, T Veidebaum, W Ahrens, Monica Hunsberger, IDEFICS and I.Family consortium "Associations of Sleep Duration and Screen Time with Incidence of Overweight in European Children: The IDEFICS/I.Family Cohort" *Obes Facts*. 2021 Nov 1;1-7. doi: 10.1159/000519418. Online ahead of print.*