

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

# CONSEGUENZE DELLA BREVE DURATA DEL SONNO SULL'ASSUNZIONE ALIMENTARE NEI BAMBINI: UNA REVISIONE SISTEMATICA E UNA METANALISI

Negli ultimi anni è stata osservata una riduzione della quantità di ore di sonno nei bambini. La carenza di sonno è stata collegata ad un aumento di calorie, snack e assunzione di grassi. L'obiettivo di questo studio era di esaminare le evidenze tra la durata del sonno e le abitudini alimentari nei bambini. È stata effettuata una ricerca in MEDLINE, Cochrane Central Register, BIREME, EMBASE, LILACS ed Epistemonikos. I criteri di selezione dello studio erano: bambini di età compresa tra 2 e 18 anni all'interno di studi che miravano ad associare la durata del sonno e le abitudini alimentari. La qualità degli studi inclusi è stata valutata con la scala STROBE. Sono stati inclusi 30 studi, 10 nella metanalisi (n = 72.054). Il rapporto di probabilità (OR) per cattive abitudini alimentari tra i bambini che hanno dormito poco è stato di OR 1,51 [intervallo di confidenza (IC) al 95%: 1,24-1,85]. Il consumo di snack era associato a un minor sonno: OR 1,75 [IC 95% 1,24-2,46]. La stessa cosa per la soda OR 1,16 [IC 95% 1,09-1,25]. Un'adeguata durata del sonno è stata associata all'assunzione di frutta e verdura: OR 0,75 [CI 95% 0,65-0,86]. Questa revisione sistematica ha mostrato un'associazione tra ore di sonno e abitudini alimentari nei bambini. L'educazione al sonno dovrebbe essere raccomandata nei bambini al fine di evitare abitudini alimentari non salutari.

*Fonte: Córdova FV, Barja S, Brockmann PE. "Consequences of short sleep duration on the dietary intake in children: A systematic review and metanalysis" Sleep Med Rev. 2018 doi:10.1016/j.smr.2018.05.006. [Epub ahead of print]*