

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

## DURATA DEL SONNO E CONSUMO ENERGETICO NEGLI ADOLESCENTI

Negli ultimi quarant'anni è aumentato il numero di adolescenti che dorme un numero di ore insufficiente, tanto che solo il 33% dei teenager raggiunge le raccomandate nove ore di sonno. Allo stesso tempo si è diffusa l'epidemia di obesità, che nei bambini e negli adolescenti è una crescente preoccupazione sanitaria a causa del suo effetto negativo sul metabolismo, sulla pressione sanguigna, sulle malattie respiratorie e sulla qualità della vita, come pure a causa della sua associazione con l'obesità in età adulta e con alcune malattie croniche, incluse le malattie cardiovascolari, il cancro, problemi muscoloscheletrici e malattie gastrointestinali.

In questo studio gli autori si sono proposti di studiare il rapporto tra la durata del sonno e il consumo energetico in un gruppo di adolescenti. Sono stati reclutati 240 ragazzi con un'età media di 17,7 anni. Per misurare l'apporto calorico totale sono stati usati questionari giornalieri sugli alimenti consumati nelle 24 ore precedenti, mentre per misurare le ore di sonno è stato adoperato un actigrafo da polso. L'ipotesi era che una durata del sonno giornaliera inferiore alle otto ore fosse associata a un alterato apporto di nutrienti. I parametri nutrizionali valutati includevano le calorie totali, le calorie introdotte ai pasti ed in forma di snack, e la proporzione di calorie da grassi e da carboidrati.

Rispetto ai loro coetanei che dormivano otto o più ore in media nei giorni feriali, gli adolescenti che dormivano meno consumavano una maggiore proporzione di calorie dai grassi (35,9% contro il 33,2%) e una minore proporzione dai carboidrati (49,6% contro il 53,3%). Dopo aver corretto per i potenziali confondenti, una durata minore del sonno era significativamente associata ad un aumento medio giornaliero delle calorie consumate dai grassi di 2 punti percentuali e a una diminuzione di quelle da carboidrati di 3 punti percentuali.

Una durata più breve del sonno era associata ad una probabilità due volte superiore di consumare 475 kcal o più da snack.

In conclusione, una durata breve del sonno può essere associata a un aumento del rischio di obesità causata da piccoli cambiamenti nel pattern di alimentazione che alla fine si riflettono sul bilancio energetico.

*Fonte: The Association of Sleep Duration with Adolescents' Fat and Carbohydrate Consumption. Weiss; Fang Xu, Amy Storfer-Isser, Alicia Thomas, Carolyn E. Ievers-Landis, Susan Redline. Sleep, Vol. 33, No. 9, 2010*