

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

LA BUONA ABITUDINE DI DORMIRE A LUNGO PER PREVENIRE L'OBESITÀ

Molte abitudini, come le modalità dei pasti, la durata del sonno e l'uso dei media, sono legate alla prevalenza dell'obesità nella popolazione. Questo studio ha esaminato l'associazione tra comportamenti protettivi adottati dai genitori e quelli praticati dai loro bambini. Alcuni risultati hanno sorpreso i ricercatori. Sono stati considerati i dati di 337 bambini in età prescolare e quelli dei loro genitori. Sono stati considerati due comportamenti protettivi nei genitori: la durata del sonno adeguata (≥ 7 ore /notte) e i pasti consumati in famiglia. I quattro comportamenti osservati nei bambini erano invece: il sonno adeguato (≥ 10 h / giorno), i pasti consumati in famiglia, un limitato tempo davanti allo schermo (≤ 2 ore / giorno di TV, video, DVD), e non avere un televisore in camera da letto. Complessivamente, il 27,9% dei genitori era obeso ($BMI \geq 30$ kg/m²) e il 22,8% dei bambini era in soprappeso ($BMI \geq 85^{\circ}$ percentile). Il 39,8% dei genitori applicava entrambi i comportamenti protettivi degli adulti, mentre solo l'11,6% dei bambini mostrava tutti e quattro i comportamenti corretti per i figli. La mancanza di routine protettive era legata a un aumento del rischio di sovrappeso nei bambini, ma non dell'obesità nei genitori. L'unico comportamento protettivo significativo nei bambini era il periodo di sonno adeguato. Nel modello sviluppato dagli autori, il sonno dei genitori risultava legato al sonno del bambino, che era a sua volta legato alla diminuzione dell'obesità. "Alcuni dei risultati sono stati sorprendenti", scrivono gli autori, "per esempio, è interessante che dall'analisi emerge che i pasti consumati in famiglia non sono legati all'obesità nei genitori o nei figli" al contrario di quanto osservato in altri studi. Sorprendentemente, nei genitori neanche il sonno appare essere collegato al loro Bmi. Sarebbe importante verificare se in fasce d'età diverse, per esempio in quelle scolari, il risultato è lo stesso. Nel complesso, i risultati suggeriscono che soprattutto le routine del sonno, nei genitori come nei bambini, possono svolgere un importante ruolo per la salute di genitori e figli.

Fonte: Parent routines, child routines, and family demographics associated with obesity in parents and preschool-aged children. Jones BL, Fiese BH; STRONG Kids Team. Front Psychol. 2014 Apr 29;5:374. doi: 10.3389/fpsyg.2014.00374. eCollection 2014.