

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

L'OBESITÀ INFLUENZA ANCHE IL SONNO

I bambini e gli adolescenti obesi molto spesso soffrono di disturbi del sonno proprio a causa dell'eccesso di peso. Lo sostengono i ricercatori del Penn State University College of Medicine di Hershey, in Pennsylvania, in base ai risultati di uno studio clinico che ha valutato la qualità del sonno di 700 bambini statunitensi di età compresa tra i 5 e i 12 anni.

Dallo studio - recentemente pubblicato sulla rivista Sleep - è emerso che oltre il 15% dei bambini coinvolti russa durante la notte, il 25% presenta lievi difficoltà respiratorie, mentre l'1,2% di loro ha difficoltà "moderate".

"In base ai dati raccolti, l'obesità sembra essere la principale responsabile di questi disturbi" afferma Edward O. Bixler, uno degli autori. "Proprio per questo motivo le strategie di trattamento dovrebbero prendere in considerazione anche opzioni alternative a quelle classiche, come per esempio la perdita di peso".

E se per mettere in atto strategie di controllo del peso dei più piccoli è indispensabile l'intervento dei genitori, gli adolescenti possono invece essere più "autonomi". Uno studio pubblicato sul Journal of Adolescent Health dimostra infatti che gli adolescenti che si pesano regolarmente una o più volte a settimana sulla bilancia di casa adottano in genere comportamenti più salutari e mirati a mantenere il peso nella norma: fanno esercizio regolarmente, evitano o limitano cibi poco sani e mangiano più frutta e verdura. "Il controllo regolare del peso potrebbe entrare a far parte dei programmi dimagranti per gli adolescenti" suggerisce Kerri N. Boutelle della University of California a San Diego "e aiutare così i ragazzi ad auto-regolare il loro peso corporeo".

Gli autori dello studio mettono però in guardia i genitori contro gli eccessi: un controllo del peso troppo frequente, magari anche più volte al giorno, può essere il segnale di problemi legati alla percezione della propria immagine e il punto di partenza di disturbi alimentari anche gravi.

Fonti:

- Edward O. Bixler et al *Sleep Disordered Breathing in Children in a General Population Sample: Prevalence and Risk Factors Sleep*. 2009 June 1;32(6):731-6

- Alm ME, Neumark-Sztainer D, Story M, Boutelle KN *Self-weighing and weight control behaviors among adolescents with a history of overweight. J Adolesc Health*. 2009 May;44(5):424-30.

□