

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

## SONNO E OBESITÀ NEI BAMBINI

La mancanza di sonno può aumentare il rischio di obesità nei bambini e negli adolescenti. Le prove su questo punto si stanno accumulando, sebbene sia ancora sconosciuto il meccanismo che influisce sull'equilibrio tra introito e dispendio energetico. Uno nuovo studio ha voluto utilizzare i dati esistenti per indagare su tre aspetti. Prima di tutto, si voleva capire se una scarsità delle ore di sonno aveva un qualche effetto sul rischio di obesità nei cinque anni successivi. Secondo, si voleva capire se il sonno diurno aveva un effetto diverso da quello notturno; terzo, ci si è chiesti se ci sono differenze tra adolescenti e preadolescenti.

Per la ricerca sono stati utilizzati i dati sulle abitudini dei bambini americani, raccolti dal Panel Survey of Income Dynamics Child Development Supplements nel 1997 (basale) e poi ancora nel 2002 (follow-up). I 1.930 soggetti che facevano parte dell'indagine avevano al momento della indagine basale un'età compresa tra i 0 e i 13 anni. Sono stati considerati fattori diversi come la durata del sonno notturno, di quello diurno e il BMI, più altre variabili come il ceto sociale, il BMI dei genitori e i livelli di attività motoria. Per identificare la scarsità di sonno è stato usato il cut-off del 25° percentile, che corrisponde circa a oltre nove ore di sonno fino agli 11 anni

Per i bambini più piccoli, fino ai 4 anni di età, una minore durata del sonno notturno all'indagine basale era fortemente associata a un maggiore rischio di sviluppare sovrappeso e obesità (OR 1,80). Per i bambini tra i 5 e i 13 anni non vi era rapporto tra durata del sonno all'indagine basale e successivo rischio di obesità, mentre invece i bambini che al follow-up avevano una durata del sonno breve tendevano ad avere un peso maggiore. Il sonno diurno aveva un effetto trascurabile sul rischio di obesità in entrambi i gruppi.

I ricercatori hanno concluso che la durata del sonno, nei primi anni di vita, è un fattore di rischio per l'obesità, su cui è però possibile intervenire. In particolare, i bambini in età prescolare sono i più colpiti. Infine, occorre notare che il pisolino pomeridiano non sostituisce il sonno notturno in termini di prevenzione.

Fonte:

*Shortened nighttime sleep duration in early life and subsequent childhood obesity.*

*Bell JF, Zimmerman FJ. Arch Pediatr Adolesc Med. 2010 Sep;164(9):840-5.*