

Sociedad Tendencias

La mitad de los escolares duerme menos de lo recomendado aumentando riesgo de obesidad

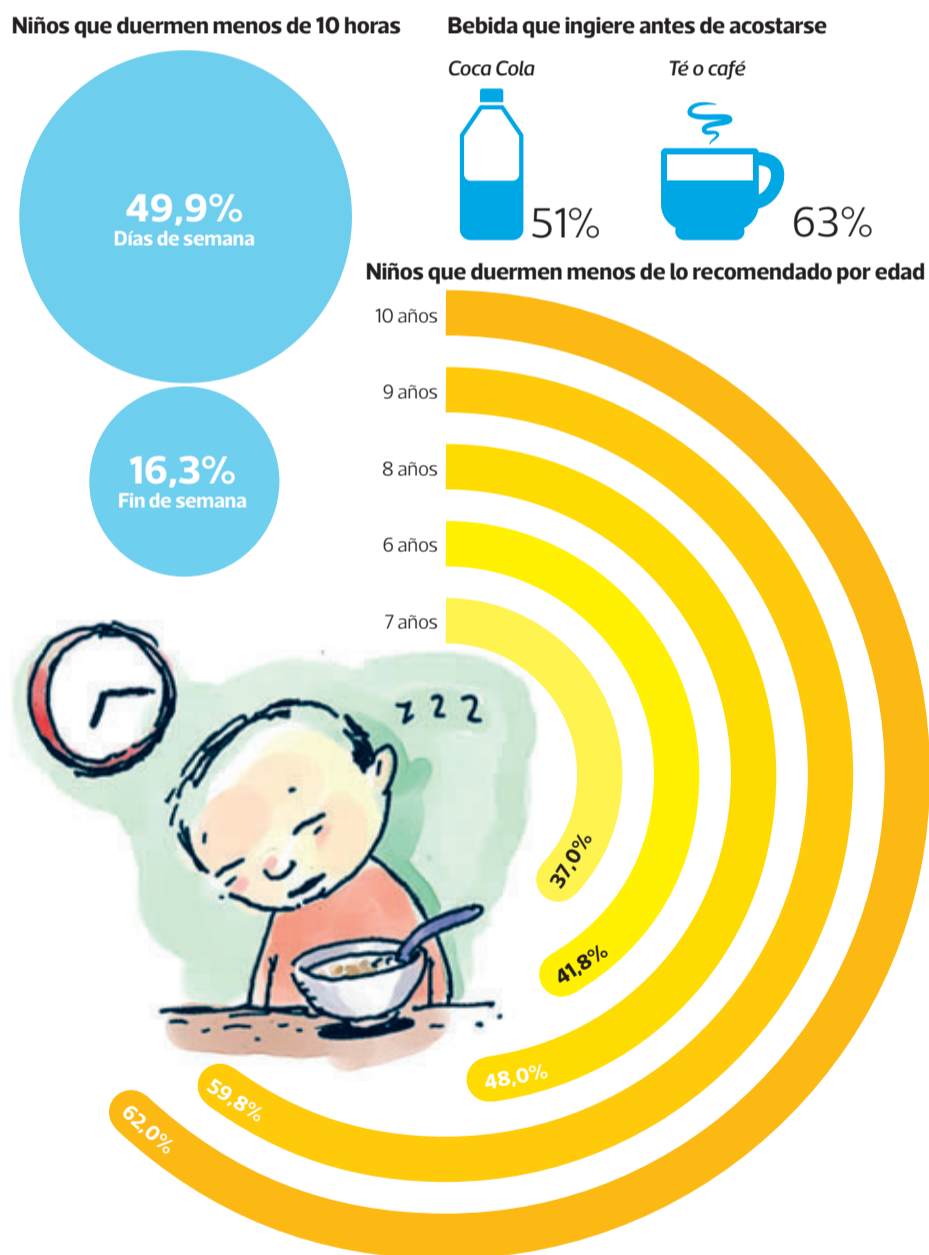
► Estudio demostró que los niños con menos horas de sueño tienen casi 20% más riesgo de sufrir sobrepeso y obesidad.

► Déficit se incrementa cuando van creciendo: a los seis años el 37% duerme menos de diez horas, a los 10 años, aumenta a 62%.

► Expertos dicen que un niño en etapa escolar debe dormir al menos diez horas diarias, y nunca después de las 10 de la noche.

NIÑOS DURMIENDO MAL

Un estudio realizado a 1.800 menores de 6 a 11 años, mostró una amplia falta de sueño en los menores.

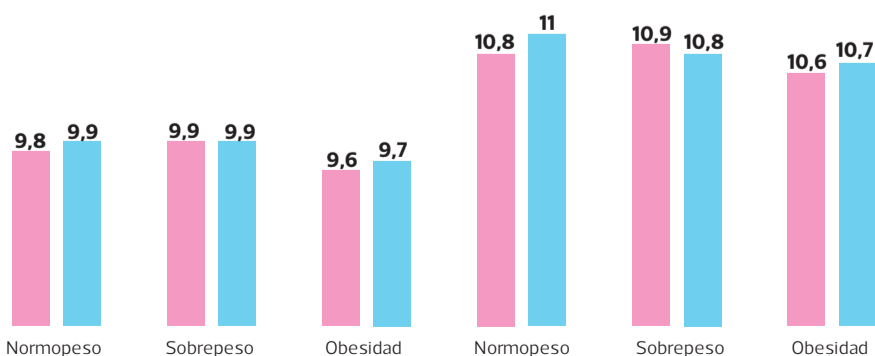


Horas de sueño efectivas

■ Niñas ■ Niños

Lunes a viernes

Fin de semana



Cecilia Yáñez

Las horas de sueño son fundamentales para que el organismo pueda funcionar de manera adecuada. Cuando las horas efectivas de sueño son menos de las recomendadas, el metabolismo se resiente y aumenta el riesgo de obesidad y diabetes, entre otras enfermedades.

Este riesgo, que está ampliamente estudiado en adultos, ahora cuenta con una evaluación en niños chilenos. Samuel Durán, presidente del Colegio de Nutricionistas Universitarios de Chile y académico de la U. San Sebastián, lideró un estudio en el que analizó a 1.800 niños de Santiago, entre los seis y 11 años.

A todos se les hizo medición de peso, talla y pliegues cutáneos, para medir grasa. Además, sus padres debieron responder un cuestionario que daba cuenta de los hábitos de los menores.

El análisis demostró que casi la mitad duerme menos de las 10 horas recomendadas (como promedio), un déficit que va en aumento conforme el niño va creciendo, comprobando que quienes menos duermen, tienen más riesgo de obesidad. "Existe una asociación entre menos horas de sueño durante la semana y el incremento del riesgo de sobrepeso-obesidad. Ese es el principal resultado del estudio. Mientras menos horas de sueño, más riesgo. Estimamos que los que duermen menos tienen cerca de 20% de más riesgo de obesidad que los que duermen lo adecuado", explica el nutricionista.

"Cuando las personas duermen poco -adultos, niños y adolescentes-, se activa la grelina, que es la hormona relacionada con el apetito, y disminuye la leptina, que es la hormona antagonista que da la sensación de saciedad", explica el especialista. Por esa razón, cuando se duerme poco, se siente más hambre y se come más. Además, menos horas de

sueño alteran el sistema nervioso autónomo haciendo que se libere más glucosa, aumentando el riesgo de diabetes.

Respecto de las horas de sueño durante el fin de semana, Durán dice que "es normal que los niños duerman un poco más el fin de semana, cuando no tienen que ir a clases y hay que dejar que duerman más. A diferencia de los adultos, ellos pueden compensar naturalmente esa falta de sueño. A veces el dormir menos en los días de colegio tiene que ver con que se tienen que levantar muy temprano porque el colegio está lejos o porque se acuestan muy tarde por las tareas o estudiando", señala Durán.

Fernando Schifferli, neurólogo de la Clínica Somno Medicina del Sueño, dice que durante las primeras cuatro horas de sueño, las personas regulan su metabolismo. En el caso de los niños, si se duermen más tarde, el metabolismo no alcanza a hacerlo y aumentan de peso aunque no hayan comido. Por lo mismo, agre-

ga que los niños deben respetar el ritmo circadiano, prepararse para dormir cuando comienza a oscurecer y nunca dormirse después de las 10 de la noche.

Si siguiendo esa lógica, tampoco debieran despertarse antes del amanecer para que el metabolismo se sincronice con la luz solar.

No al té, café

Eliana Muñoz, pediatra nutrióloga de Clínica Las Condes, señala que la obesidad es multifactorial y entre estos factores está la alimentación, la cantidad de actividad física que se realice y también las horas de sueño.

Entre sus pacientes con sobrepeso y obesidad, la higiene de sueño también es parte de las recomendaciones para bajar de peso. "Cuando consultan, los padres no lo mencionan pero cuando conversamos sobre los hábitos de esos niños nos encontramos con que duermen poco. Además, el tiempo que permanecen despiertos, les da hambre y comen a deshora", reconoce.

Según Muñoz, los niños entre cinco y diez años de edad deben comer mínimo dos horas antes de irse a la cama y no deben tomar once, sino cenar. "Si no comen en la noche, terminan recibiendo todos los nutrientes como proteínas y vitaminas solo al almuerzo porque en las otras comidas solo comen pan, cereales, solo carbohidratos", dice.

La cena, insiste, debe ser como el almuerzo: una porción de verduras, una taza de legumbres o media taza de arroz con carne y de postre una fruta.

"Los niños no deben tomar té o café. Ambos tienen cafeína y además de activarlos, se ha visto que disminuyen la absorción de calcio y hierro", dice Muñoz.

A juicio de Durán, el té, el café y las bebidas no aportan nada a los niños, solo calorías si es que son endulzados con azúcar. Además, reemplazan la leche y los dejan más activos, por lo que conciliar el sueño se vuelve más difícil. ●

DORMIR



"Mientras menos horas de sueño tengan los niños, más riesgo de obesidad existe".

Samuel Durán
Nutricionista

OBESIDAD INFANTIL

23%

de los niños de primero básico tienen obesidad. Tres veces más que en 1989.