

CHI VA A LETTO TARDI È A RISCHIO OBESITÀ

STUDIO DELL'UNIVERSITÀ DI CHICAGO.

(DIRE - Notiziario Minori) Roma, 25 gennaio 2011 - I bambini che, soprattutto nel weekend, vanno a letto tardi e dormono poco, corrono un rischio maggiore di obesità'. La rivista Pediatrics sostiene che il minor numero di ore passate a letto limita la produzione di un ormone fondamentale per il metabolismo.

I ricercatori dell'Università di Chicago hanno monitorato 308 bambini tra i 4 e i 10 anni misurando il loro indice di massa corporea e le ore di sonno totalizzate in una settimana. I bambini con meno ore di sonno durante il weekend hanno livelli più alti di insulina, colesterolo cattivo e proteina C-reattiva, fattori legati all'obesità e ai problemi cardiovascolari in età adulta. La mancanza di sonno provoca una minore secrezione di leptina nelle cellule grasse, e aumenta invece quella dell'ormone grelina, e questi due fattori aumentano l'appetito. I genitori dovrebbero abituare i bambini a dormire di più per evitare conseguenze gravi nel corso della loro vita.

(Wel/ Dire)