# *Mais sono, menos obesidade*

**Ciências**

Enviado por: Visitante

Postado em:28/02/2008

Crianças que dormem pouco correm maior risco de se tornarem obesas, segundo estudo feito por pesquisadores da Escola Bloomberg de Saúde Pública da Universidade Johns Hopkins, nos Estados Unidos.Saiba mais...

Agência FAPESP – Crianças que dormem pouco correm maior risco de se tornarem obesas, segundo estudo feito por pesquisadores da Escola Bloomberg de Saúde Pública da Universidade Johns Hopkins, nos Estados Unidos. Os cientistas verificaram que a cada hora a mais de sono o risco de a criança apresentar sobrepeso ou obesidade diminuiu em 9%. Os resultados do trabalho foram publicados na edição de fevereiro da Obesity, revista oficial da The Obesity Society publicada pela Nature. “Nossa análise mostra uma clara associação entre a duração do sono e o risco de obesidade ou sobrepeso, que caiu à medida que se dormia mais”, disse Youfa Wang, principal autor do estudo e professor do Centro para Nutrição Humana da escola norte-americana. Para o estudo, os pesquisadores utilizaram dados obtidos por 17 estudos anteriores sobre duração do sono e obesidade infantil, realizados em populações e países diferentes. A quantidade de sono recomendada variou de acordo com o estudo e com a idade das crianças. Os pesquisadores da Johns Hopkins usaram como referência os seguintes valores: pelo menos 11 horas por dia de sono para crianças com menos de 5 anos de idade; pelo menos 10 horas para 5 a 10 anos; e no mínimo nove horas por dia para crianças com mais de 10 anos. Os resultados indicaram que crianças com as menores durações de sono apresentaram um risco 92% maior de sobrepeso ou obesidade na comparação com as do extremo oposto, que dormiram por mais tempo. As menores durações foram menos de nove horas de sono por dia para menores de 5 anos, menos de oito horas para entre 5 e 10 anos e menos de sete horas para os maiores de 10 anos. A associação entre aumento de sono e redução do risco de obesidade foi verificada em meninos, mas não em meninas. “A partir de uma perspectiva evolucionária, meninas podem ter se tornado mais resistentes a componentes ambientais estressantes e, portanto, precisariam de maior privação do sono para ser tão afetadas quanto os meninos. Entretanto, mais estudos são necessários para esclarecer essa diferença de gênero”, destacaram os autores. “Dormir adequadamente pode ser um importante meio para prevenir o problema da obesidade infantil e é algo que precisa ser considerado em estudos futuros. Nossos resultados também poderão ter implicações significativas em sociedades nas quais crianças não dormem o suficiente devido à pressão pela excelência acadêmica, como em diversos países asiáticos nos quais a obesidade tem aumentado”, afirmou Wang. O artigo The influence of sleep quality on obesity risk is another important area where future research is needed, de Xiaoli Chen e outros, pode ser lido em www.nature.com/oby.  http://www.agencia.fapesp.br/boletim