

Νέα μελέτη συνδέει τη διάρκεια ύπνου με την παιδική παχυσαρκία-

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#) / [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Σύμφωνα με τα αποτελέσματα νέας μελέτης, που δημοσιεύεται στο επιστημονικό περιοδικό *Journal of Pediatrics*, τα αναπνευστικά προβλήματα που σχετίζονται με τον ύπνο και η μακροχρόνια έλλειψη ύπνου συνδέονται με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης παχυσαρκίας αργότερα κατά την παιδική ηλικία.

Τα τελευταία χρόνια, η έλλειψη ύπνου έχει αναγνωριστεί ως παράγοντας κινδύνου για την εμφάνιση παχυσαρκίας στα παιδιά. Επιπλέον, οι διαταραχές της αναπνοής κατά τη διάρκεια του ύπνου, όπως το ροχαλητό και η άπνοια ύπνου, αποτελούν επίσης παράγοντες κινδύνου, οι οποίοι ωστόσο έχουν μελετηθεί λιγότερο. Στόχος της παρούσας μελέτης ήταν η μακροχρόνια αξιολόγηση των παραγόντων αυτών και η διερεύνηση της σχέσης τους με την αύξηση του βάρους στα παιδιά.

Τα αποτελέσματα της μελέτης έδειξαν ότι τα παιδιά που είχαν το υψηλότερο σκορ στην αξιολόγηση των διαταραχών της αναπνοής κατά τη διάρκεια του ύπνου, είχαν διπλάσιο κίνδυνο να εμφανίσουν παχυσαρκία στην ηλικία των 7, 10 και 15

ετών. Παράλληλα, βρέθηκε ότι τα παιδιά ηλικίας 5 έως 6 ετών με τη μικρότερη διάρκεια ύπνου, εκείνα δηλαδή που κοιμούνται λιγότερο από 10,5 ώρες ανά ημέρα, είχαν από 60% έως 100% υψηλότερο κίνδυνο εμφάνισης παχυσαρκίας στην ηλικία των 15 ετών.

Οι ερευνητές αναφέρουν πως τα ευρήματα της μελέτης ισχυροποιούν τις ενδείξεις πως ο ανεπαρκής ύπνος και οι αναπνευστικές διαταραχές κατά τη διάρκεια του ύπνου και ειδικότερα σε μικρές ηλικίες, σχετίζονται με υψηλότερο κίνδυνο εμφάνισης παχυσαρκίας αργότερα κατά την παιδική ηλικία. Συνεπώς, η έγκαιρη διάγνωση προβλημάτων αναπνοής κατά τη διάρκεια του ύπνου και η εκμάθηση συνηθειών υγιούς ύπνου θα μπορούσαν ενδεχομένως να παίξουν σημαντικό ρόλο στην προσπάθεια πρόληψης και αντιμετώπισης της παιδικής παχυσαρκίας.

Από τη Χριστίνα Κατσαρού, επιστημονική συνεργάτη neadiatrofis.gr