

Compensar la falta de sueño durante los festivos reduce el riesgo de obesidad

- Los científicos advierten que la mejor medida es llevar una pauta de sueño constante

27/10/2009 08:17 CRISTINA G. LUCIO. El mundo.es

MADRID.- Por culpa de apretadas agendas de actividades extraescolares, grandes listas de deberes y hábitos poco recomendables -como ver demasiada televisión-, muchos niños no duermen las horas que necesitan.

Esta falta de sueño entre los más pequeños se ha asociado en numerosas ocasiones con un aumento del riesgo de obesidad, entre otros trastornos. Sin embargo, a juzgar por los resultados de un nuevo estudio, no todos los que, de lunes a viernes, descansan menos de lo que deberían tienen las mismas posibilidades de sufrir sobrepeso. Quienes compensan esa carencia durante los fines de semana y vacaciones pueden reducir, al menos en parte, ese riesgo.

"La disminución de la duración del sueño se ha convertido en un **distintivo de la sociedad moderna**. La gente duerme entre una y dos horas menos que hace una década", explican los autores de esta investigación, cuyo trabajo se publica en las páginas de la revista ['Pediatrics'](#).

"Este fenómeno también se observa en niños, adolescentes y jóvenes", añaden estos investigadores -miembros de la Universidad China de Hong Kong-, quienes, preocupados por los trastornos asociados a un descanso pobre, analizaron el caso de 5.159 niños cuya edad media era de 9 años.

La investigación

A través de cuestionarios dirigidos a los padres, estos expertos estudiaron los **hábitos de sueño** de los pequeños y obtuvieron información básica sobre su estado de salud y el tiempo que pasaban jugando al ordenador y haciendo ejercicio físico, entre otras actividades.

Los resultados de su trabajo confirmaron una relación entre la falta de sueño y un aumento de las probabilidades de sufrir obesidad. Además, también mostraron que, aquellos niños que dormían **menos de 8 horas** durante toda la semana, tenían un riesgo significativamente más alto de padecer sobrepeso que el resto de sus compañeros.

"Nuestros resultados sugieren que compensar en días festivos y fines de semana una corta duración del sueño durante los días laborables podría reducir en parte el riesgo de obesidad", comentan.

La importancia de dormir bien

En sus conclusiones, estos científicos remarcan que sus resultados "deben tomarse con cautela" y recuerdan que la mejor medida para reducir éste y otros muchos riesgos no es dormir más el fin de semana, sino **llevar una pauta de descanso adecuada y constante**.

"Está documentado que un sueño insuficiente en niños y adolescentes también se asocia con otras repercusiones serias, como dificultades académicas o problemas de comportamiento", advierten los autores.

Para el futuro, reclaman más estudios sobre el tema que aclaren los beneficios y riesgos de unos hábitos de sueño cada vez más comunes entre los más pequeños.