

Não ter horário para dormir afeta desenvolvimento infantil



As **crianças que não têm horário para dormir correm maior risco de enfrentar problemas de desenvolvimento** e de comportamento, revela um estudo britânico publicado na revista norte-americana *Pediatrics*.

"Não ter horários fixos para dormir cria um estado físico e mental nas crianças similar ao efeito provocado pela diferença de fuso horário (...), o que é nefasto para o desenvolvimento saudável e a atividade diária", explica o professor Yvonne Kelly, epidemiologista da Universidade College London, do Reino Unido, e principal autor do estudo.

Segundo os investigadores, a irregularidade nos horários pode **perturbar os ciclos naturais do organismo** e provocar uma falta de sono que coloca em risco o desenvolvimento do cérebro e a capacidade de controlar certos comportamentos.

"Sabemos que os primeiros anos de desenvolvimento das crianças têm uma profunda influência na saúde e no bem-estar durante toda sua vida. As perturbações do sono, especialmente em momentos-chave do crescimento, podem ter importantes consequências para a saúde durante toda a vida", destaca Kelly.

Os autores analisaram dados sobre os hábitos de sono de mais de **10 mil crianças** - com três, cinco e sete anos - no Reino Unido, incluindo seu comportamento, por meio de depoimentos de pais e professores.

O estudo estabeleceu um vínculo clínico e estatístico muito claro entre horários irregulares para dormir e problemas entre as crianças, resultado da mudança de seus ciclos circadianos, já que a falta de sono afeta o desenvolvimento do cérebro.

As crianças com horários mais irregulares ou que dormem após às 21h pertencem - na maior parte dos casos - a famílias socialmente desfavorecidas, destaca a pesquisa.

"Parece que os efeitos nefastos dos hábitos irregulares para dormir são reversíveis", explica o professor Kelly, que defende que pediatras controlem os problemas do sono com exames periódicos.

Fonte: AFP