

Risco de obesidade é maior em crianças que dormem pouco



As crianças que não dormem o suficiente talvez corram um risco maior de ficarem obesas, de acordo com um novo estudo.

Os pesquisadores dividiram de forma aleatória 37 crianças de 8 a 11 anos em dois grupos. Cada grupo aumentou o seu tempo de sono habitual em uma hora e meia por noite durante uma semana e, em seguida, teve o tempo de sono diminuído na mesma proporção na semana seguinte. Eles usaram dispositivos eletrônicos que mediram o **tempo de sono** e a **ingestão diária de alimentos** foi avaliada três vezes por semana. Além disso, eles realizaram exames de sangue para detectar os níveis de **leptina**, hormônio que influi na sensação de fome e tem correlação com o acúmulo de tecido adiposo quando em níveis elevados.

As crianças consumiram 134 calorias a menos todos os dias durante a semana em que dormiram mais em comparação com a semana em que dormiram menos. Os níveis de leptina durante o jejum foram menores no período em que as crianças dormiram mais. Além disso, de um modo geral, elas pesaram em média **227 gramas a menos** ao final das semanas em que dormiram mais. O estudo foi publicado online no periódico *Pediatrics*.

Chantelle N. Hart, principal autora do estudo e professora adjunta de saúde pública da Universidade Temple, que atuava na Universidade Brown quando realizou a pesquisa, alertou para o fato de o estudo ser pequeno e ter analisado apenas as alterações severas de sono e seus efeitos sobre o comportamento alimentar.

Todavia, "eu acredito que essas descobertas sugerem que uma boa noite de sono ofereça benefícios importantes para a regulação do peso na infância, por meio da redução da ingestão de alimentos", afirmou.

Fonte: The New York Times