26/08/2022

# Αυξημένος ο κίνδυνος παχυσαρκίας για τους εφήβους που δεν κοιμούνται αρκετά

/ Επικαιρότητα

Οι έφηβοι που κοιμούνται λιγότερες από οκτώ ώρες το βράδυ, είναι πιθανότερο να είναι **υπέρβαροι ή παχύσαρκοι,** σε σχέση με τους συνομηλίκους τους που κοιμούνται συνήθως περισσότερο, δείχνει μια νέα ισπανική επιστημονική έρευνα.

Όσοι δεν κοιμούνται αρκετά, είναι επίσης πιο πιθανό να έχουν έναν συνδυασμό άλλων ανθυγιεινών χαρακτηριστικών, όπως αυξημένο λίπος γύρω από τη μέση, αυξημένη αρτηριακή πίεση, αυξημένα επίπεδα σακχάρου και λιπιδίων στο αίμα κ.α. Γενικότερα όσοι κοιμούνται λίγο, είναι πιθανότερο να εμφανίσουν μεταβολικό σύνδρομο ήδη από μικροί, κάτι που αυξάνει τον μελλοντικό καρδιαγγειακό κίνδυνο.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τον δρ **Χεσούς Μαρτίνεθ Γκόμεθ** του **Ισπανικού Εθνικού Κέντρου Καρδιαγγειακής Έρευνας** (CNIC) στη **Μαδρίτη**, οι οποίοι έκαναν τη σχετική ανακοίνωση σε διεθνές συνέδριο της Ευρωπαϊκής Εταιρείας Καρδιολογίας στη Βαρκελώνη, μελέτησαν 1.229 εφήβους, που φόρεσαν

για μια εβδομάδα ειδική συσκευή καταγραφής της σωματικής δραστηριότητάς τους.

Διαπιστώθηκε ότι στην ηλικία των 12 ετών μόνο το 34% των παιδιών κοιμούνταν τουλάχιστον οκτώ ώρες και το ποσοστό αυτό έπεφτε στο 23% για τα παιδιά 14 ετών και στο 19% για τα παιδιά 16 ετών. Τα αγόρια γενικά κοιμούνταν λιγότερο από τα κορίτσια. Οι έφηβοι που κοιμούνταν περισσότερο, είχαν επίσης καλύτερη ποιότητα ύπνου και ξυπνούσαν σπανιότερα μέσα στη νύχτα.

Τα ποσοστά υπέρβαρων/παχύσαρκων ήταν 27%, 24% και 21%, όπως αναφέρει το ΑΠΕ – ΜΠΕ,  αντίστοιχα για τα παιδιά 12, 14 και 16 ετών. Σε σύγκριση με εκείνους που κοιμούνταν αρκετά, μεταξύ των νέων που κοιμούνταν τις λιγότερες ώρες η πιθανότητα να είναι ο έφηβος υπέρβαρος ή παχύσαρκος, ήταν 21% και 72% μεγαλύτερη αντίστοιχα στις ηλικίες των 12 και 14 ετών.

*«Η μελέτη μας δείχνει ότι οι περισσότεροι έφηβοι δεν κοιμούνται επαρκώς και αυτό συνδέεται με παραπανίσιο βάρος και με άλλα χαρακτηριστικά που ευνοούν την προσθήκη κιλών, κάτι που μπορεί να προοιωνίζει μελλοντικά προβλήματα»*, δήλωσε ο Γκόμεθ.