

Allarme diabete negli adulti e obesità nei bimbi

Carenza di ore dormite o sonno disturbato aumentano il livello di zuccheri nel sangue

Articolo pubblicato il: 2008-01-04

ROMA - Anche se “chi dorme non piglia pesci”, come recita un detto popolare, probabilmente avrà meno problemi di salute. Due diversi studi, pubblicati sulle riviste *Proceedings of the National Academy of Sciences* e *Sleep*, hanno rilevato rispettivamente come negli adulti un sonno disturbato aumenti il rischio di ammalarsi di diabete di tipo II, mentre nei bambini la carenza di ore dormite li porti ad essere in sovrappeso e ad avere problemi comportamentali.

Per quanto riguarda il diabete un gruppo di scienziati dell’università di Chicago ha scoperto che nei soggetti, che vengono disturbati quando stanno per entrare nella fase di sonno profondo, si sviluppa insulino-resistenza, crescono i livelli di zucchero nel sangue, aumenta il peso e il rischio di ammalarsi di diabete di tipo II. «Abbiamo visto - spiega Ersal Tasali, coordinatrice dello studio - che ad aumentare il rischio di diabete non è solo la riduzione delle ore dormite, ma anche una peggiore qualità del sonno». Ugualmente, far dormire poco i bambini può avere effetti negativi sulla loro salute, oltre che sul benessere dei genitori.

Alcuni ricercatori dell’università di Auckland, in Nuova Zelanda, hanno infatti visto che quelli che dormono meno di 9 ore a notte sono più spesso in sovrappeso e con problemi di comportamento. Una conclusione raggiunta studiando 591 bambini in quattro momenti della loro vita, alla nascita, a un anno, a 3 anni e mezzo e a 7 anni. Gli studiosi hanno così rilevato che in media le ore dormite sono 10,1, e che i piccoli dormono meno nei weekend, d’estate, quando vanno a letto dopo le 21 e se non hanno fratelli o sorelle più piccoli. I bimbi che dormono meno di 9 ore a notte hanno un rischio di obesità 3 volte più alto rispetto a quelli che dormono di più, indipendentemente dall’attività fisica. Gli scienziati raccomandano dunque di far dormire i bimbi in età prescolare 11-13, e 10-11 ore quelli che vanno a scuola.

<http://www.corriere.com>