

## DOMANDE & RISPOSTE

# È VERO CHE I BAMBINI INSONNI SONO A RISCHIO OBESITÀ ?

**Secondo una ricerca americana i piccoli che dormono poco di notte sono più propensi a ingrassare. Come si spiega?**



Secondo i ricercatori statunitensi Bell e Zimmerman, l'accorciamento della durata del sonno nella prima infanzia (da zero a 5 anni) può essere un fattore di rischio per l'obesità. Sono d'accordo e aggiungo anche che i cosiddetti "sonnellini" pomeridiani non compensano affatto il sonno breve durante la notte, nemmeno sul profilo della prevenzione dell'obesità. Ma perché di notte i piccoli devono dormire tanto e bene? I ricercatori ipotizzano, che fra i motivi per cui si tende ad aumentare di peso se non si dorme a sufficienza, ci possa essere lo scompenso dell'equilibrio degli ormoni coinvolti

nel controllo dell'appetito, come la leptina e la ghrelina. Ma questa ricerca ci porta anche a ipotizzare che una buona qualità e durata del sonno sia importante anche per favorire la secrezione dell'ormone GH che stimola la crescita sin dall'infanzia e viene liberato dall'organismo durante il sonno profondo. Oltre al giusto riposo, anche il movimento e l'attività fisica sono stimoli fisiologici per la secrezione del GH. L'adozione e l'educazione a corretti stili di vita (alimentazione, sonno e movimento) è quindi auspicabile sin dalla prima infanzia in termini di prevenzione del sovrappeso.



**Risponde**  
**ALEXIS MALAVAZOS**  
nutrizionista  
dell'Irccs Policlinico  
San Donato

