

TRẺ EM THIẾU NGỦ CÓ NGUY CƠ MẮC BỆNH BÉO PHÌ

Theo kết quả một nghiên cứu đăng trên tạp chí Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine của Mỹ, những trẻ sơ sinh và các trẻ chưa đến tuổi tới trường nếu không ngủ đủ thời gian vào ban đêm thì sẽ có nhiều nguy cơ bị béo phì sau này.

Các nhà khoa học Mỹ tại Đại học Washington và Đại học California đã tiến hành nghiên cứu đối với 1.930 trẻ em từ một tháng tuổi đến 13 tuổi. Các em được chia thành hai nhóm: Nhóm thứ nhất ở độ tuổi từ một tháng đến 59 tháng và nhóm thứ hai từ 5-13 tuổi.

Các dữ liệu về những trẻ em này được thu thập lần đầu vào năm 1997 và lần tiếp theo vào năm 2002. Tại thời điểm tiến hành thu thập dữ liệu lần hai, có 33% số trẻ ở nhóm một và 36% trẻ ở nhóm hai bị thừa cân hoặc béo phì.

Trong số những trẻ ở nhóm thứ nhất, việc thiếu ngủ đủ giấc vào ban đêm làm tăng nguy cơ bị béo phì khi chúng lớn lên. Đối với những trẻ ở nhóm thứ hai, thời lượng giấc ngủ không có mối liên hệ nào về trọng lượng sau này.

Tuy nhiên, nghiên cứu cũng cho biết ở các trẻ thiếu ngủ ban đêm vào thời điểm thu thập dữ liệu lần hai có thể làm tăng nguy cơ chuyển từ trọng lượng cơ thể bình thường sang thừa cân và từ thừa cân sang béo phì.

Các nhà khoa học nói rằng có một "giai đoạn cửa sổ" quan trọng trước năm tuổi khi mà giấc ngủ ban đêm có mối liên hệ chặt chẽ với tình trạng trọng lượng sau này.

Trước đây, các nhà khoa học Mỹ tại Đại học Michigan cũng phát hiện thấy rằng thêm mỗi một giờ ngủ vào mỗi đêm cho một trẻ học lớp ba sẽ giảm được 40% nguy cơ béo phì cho trẻ khi chúng học lên đến lớp 6.