

ÍT NGỦ KHIẾN TRẺ DỄ THỪA CÂN

Khi trẻ không ngủ đủ giấc, cân nặng của chúng sẽ khó kiểm soát hơn. Nghiên cứu mới đây của các nhà khoa học Mỹ trên hơn 2.000 trẻ đã xác nhận điều đó.

Ngày càng nhiều trẻ béo phì. (Ảnh: chinaview.cn)

Các nhà nghiên cứu tại Đại học Northwestern đã khảo sát 2.182 trẻ, thông qua nhật ký ghi lại tất cả các hoạt động trong ngày của chúng, trong đó có thời gian lên giường, số giờ ngủ và thời gian thức giấc.

"Công trình của chúng tôi cho thấy việc đi ngủ sớm hơn, thức dậy muộn hơn và đi học muộn hơn có thể là một giải pháp tương đối rẻ tiền để giải quyết vấn đề béo phì của trẻ", Emily Snell, cộng sự của nghiên cứu, nói.

Lũ trẻ được chia làm 2 nhóm, từ 3 đến 8 tuổi và từ 8 đến 13 tuổi. Họ tìm thấy cứ 1 giờ ngủ thêm sẽ làm giảm nguy cơ béo phì của nhóm trẻ đầu tiên từ 36 xuống 30%, và làm giảm nguy cơ của nhóm thứ hai từ 34 xuống còn 30%.

"Chỉ 1 tiếng ngủ thêm cũng đủ tạo ra sự khác biệt lớn về cân nặng của trẻ", Snell nói.

Theo Snell, dường như việc thiếu ngủ đã tác động vào các hoóc môn kích thích sự thèm ăn, làm lũ trẻ mệt mỏi và giảm vận động.

T. An