

Les males rutines de son dels nens i les nenes en edat escolar s'associen amb hàbits alimentaris que poden causar obesitat

Anar-se'n al llit tard, dormir poc o tenir un son de mala qualitat són factors que s'associen significativament amb una baixa adherència a la dieta Mediterrània i un major índex de massa corporal (IMC) en nens i nenes espanyols en edat escolar. Això es desprèn d'un estudi publicat a la revista [Frontiers in Nutrition](#) que està dirigit per la catedràtica Maria Izquierdo Pulido i la professora Fernanda Zerón, del Departament de Nutrició, Ciències de l'Alimentació i Gastronomia de la Facultat de Farmàcia i Ciències de l'Alimentació i el Campus de l'Alimentació de Torribera de la UB.

L'impacte del son a l'alimentació

Segons l'Associació Mundial de Medicina del Son (WASM), «els problemes de son constitueixen una epidèmia global que amenaça la salut i la qualitat de vida de més del 45% de la població mundial», i els nens i les nenes no se n'escapen tampoc. La manca de son té impactes altament perjudicials per a la salut -tant a escala física com mental- i a més, les evidències científiques més recents revelen que la manca de son o la mala qualitat del son poden induir en el fet de menjar pitjor. De fet, se sap que quan no dormim, se solen escollir aliments més desitjables -rics en greixos i/o sucres- que són poc saludables, ja que ens produeixen sensacions plaents que compensen d'alguna manera la sensació de cansament o malestar per no haver dormit bé. Per això, la manca de son està vinculada a l'augment del pes, entre d'altres factors.

En aquest context, l'estudi liderat per les investigadores Izquierdo i Zerón -dut a terme amb una mostra de més de 500 nens i nenes en edat escolar (5 a 12 anys) d'Espanya- confirma que fins i tot en nens, la curta durada i la mala qualitat del son s'associen amb una menor adherència a la dieta Mediterrània. «Els nens que dormen menys, consumeixen amb més freqüència dolços i llaminadures», apunten les investigadores.

«A més, els nens que dormen menys i/o tenen una mala qualitat del son, presenten un major IMC», destaca Fernanda Zerón.

L'estudi també revela que que els horaris de dormir també van ser determinants de la qualitat de la dieta en nens i nenes en edat escolar. «Vam observar que els nens i les nenes que van presentar uns horaris de son més nocturns van tenir també una menor adherència a la dieta mediterrània», apunten les investigadores.

Així mateix, es va trobar una associació estadísticament significativa entre anar-se'n al llit tard i l'hàbit de saltar-se l'esmorzar. «Això està en línia amb altres estudis -en nens i adolescents- que demostren que els que es fiquen al llit tard prefereixen dormir més en lloc d'esmorzar», apunta la catedràtica Maria Izquierdo. La sensació de gana sol endarrerir-se en les persones que tenen un patró de son nocturn, fet que explicaria també per què els nens que es fiquen al llit i es desperten més tard solen saltar-se l'esmorzar. Tot i això, aquest hàbit no s'hauria de fomentar en els nens ja que saltar-se l'esmorzar és un factor de risc per a l'obesitat en la població general.

Finalment, els resultats apunten també que la relació entre la son i l'obesitat també està influenciada pel comportament alimentari, «que és el que condueix les nostres eleccions sobre què i quant menjar», subratlla la professora Zerón.

Com més grans són els problemes de son, majors són també les probabilitats que tenen els nens de menjar més quan estan exposats a aliments desitjables i, per tant, poden presentar un IMC més gran, alerten les investigadores.

El resultats de l'estudi, que ha comptat amb el suport de Laboratoris Ordesa S.L, coincideixen amb altres treballs de recerca en adults que demostren com els comportaments alimentaris que promouen la ingesta d'aliments -com l'alimentació emocional- tenen un impacte significatiu en la relació que tenen la son i l'obesitat.

Article de referència:

Ramírez-Contreras, C.; Santamaría-Orleans, A.; Izquierdo-Pulido, M.; Zerón-Rugero, M.F. «[Sleep dimensions are associated with obesity, poor diet quality and eating behaviors in school-aged children](#)». *Frontiers of Nutrition*, setembre de 2022. DOI: 10.3389/fnut.2022.959503