

## Trẻ nhỏ càng ít nguy cơ béo phì càng cao

Trẻ nhỏ càng ít nguy cơ béo phì càng cao là kết quả của nhóm nghiên cứu thuộc Đại học Havard (Mỹ).

Khi so sánh tình trạng quan giữa thời gian ngủ của trẻ nhỏ trước lúc đi ngủ cho đến 3 tuổi với khả năng béo phì hay thừa cân sau này, các nhà nghiên cứu phát hiện rằng trẻ nhỏ ngủ ít hơn 12 tiếng mỗi ngày khi đến tuổi đi học sẽ có chỉ số khối cơ thể (BMI) trung bình cao hơn, lớp mỡ dưới da dày hơn hoặc thừa cân nhẹ hơn.

Theo TS. Elsie M. Taveras có nghi ngờ nguyên nhân khiến trẻ ngủ ít dẫn đến béo phì hơn bình thường, ví dụ như khi trẻ ngủ ít thì thời gian xem tivi sẽ nhiều hơn, đi mua sắm và lái xe với trẻ ngủ ít hơn. Nghiên cứu trẻ nhỏ thì khi thời gian ngủ không đủ làm thay đổi hormone sẽ kích thích sự thèm ăn khiến trẻ ăn vượt nhu cầu.

Do vậy các bậc cha mẹ nên tìm cách cải thiện thời gian cũng như chất lượng giấc ngủ của con trẻ.

**Thu Trang** (Theo Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine, 4/2008)

*nguồn:suckhoedoisong*