

## TV e falta de sono 'elevam risco de obesidade infantil'

Uma pesquisa da Universidade de Harvard, nos Estados Unidos, relaciona a falta de sono e o uso de televisão com a obesidade em bebês e crianças.

Os pesquisadores da Escola de Medicina da universidade descobriram que crianças que dormem menos de 12 horas e assistem à televisão mais de duas horas por dia têm 16% de chances de ficarem obesos.

Em contraste, o risco para os bebês e crianças que dormem mais e assistem menos à TV é de apenas 1%.

O estudo, realizado com 915 crianças e publicado na revista especializada Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine, afirma que a descoberta também pode ser importante para crianças mais velhas.

"Cada vez mais pesquisas sugerem que a diminuição do tempo de sono pode ser mais prejudicial à nossa saúde do que imaginávamos", afirmou a chefe da pesquisa, Elsie Taveras.

"Precisamos de mais estudos. Mas nossas descobertas sugerem que os pais podem retirar as televisões dos quartos das crianças e encorajar uma melhor qualidade do sono", acrescentou.

Peso e medida No estudo, o peso e as medidas das crianças foram analisados durante várias visitas às famílias, até a criança completar três anos de idade.

Ao mesmo tempo, as mães informavam regularmente quantas horas as crianças dormiam e quantas horas assistiam à televisão a cada dia. Os pesquisadores sugeriram

que a falta de sono pode aumentar o risco de problemas com o peso, pois estimula os hormônios que influenciam o apetite, levando as crianças a comerem mais. Além disso, o maior tempo em frente à

televisão leva à maior exposição a propagandas de 'junk food', piorando a dieta dessas crianças, segundo os pesquisadores.

"A questão do peso nesta idade é muito importante e está se transformando em um problema", disse Terence Stephenson, vice-presidente do Royal College of Paediatrics and Child Health, da Grã-Bretanha.

"Bebês acima do peso levam a crianças acima do peso e adultos acima do peso. Mas o que precisamos saber é se as crianças que assistem mais à televisão e dormem menos estão comendo mais e se exercitando menos", acrescentou.