

DM. Londres

Televisión y pocas horas de sueño generan niños obesos

Un estudio que se publicará mañana en British Medical Journal recoge ocho factores que favorecen el desarrollo de la obesidad en los primeros años de la infancia. Entre ellos, destacan como factor importante pasarse más de ocho horas a la semana viendo la televisión.

El equipo John Reilly, de la Universidad británica de Glasgow, ha revisado los datos de 8.234 niños de siete años y una muestra de 909 niños que formaban parte del Estudio Británico de Padres e Hijos. Se midió la altura y el peso para poder calcular el índice de masa corporal.

En el grupo de niños de siete años se detectaron cuatro factores de riesgo asociados a obesidad: aumento del peso al nacer, obesidad de alguno de los progenitores, más de ocho horas semanales viendo televisión y dormir menos de 10,5 horas al día a los 3 años.

Desde el principio

Se analizaron diversos factores de riesgo para el otro grupo de niños, entre los que destacan su tamaño en los primeros años de vida, ganar peso con rapidez en el mismo periodo de tiempo, crecimiento rápido desde el nacimiento hasta los dos años y desarrollo de grasa antes de los cinco años. Reilly ha indicado que la mayor parte de las intervenciones para prevenir la obesidad se deberían dirigir a cambiar el estilo de vida en niños y adolescentes.