

# Descubre cómo afecta la calidad del sueño en el desarrollo de tu bebé

¿Sabías que no dormir lo suficiente puede hacer que tu pequeño consuma calorías adicionales? El sueño es esencial para el crecimiento y desarrollo saludables de tu hijo. Los expertos recomiendan que los niños pequeños duerman entre 11 y 14 horas diarias en total. Es posible que te sorprendas al saber que los científicos han encontrado un vínculo entre la falta de sueño y el riesgo de un aumento de peso no saludable en los niños pequeños. Un estudio encontró que los niños que durmieron menos durante la noche a los 16 meses de edad consumían más calorías cinco meses después. Las calorías adicionales provienen principalmente de las bebidas lácteas, con mayor frecuencia antes de la medianoche. En promedio, los niños pequeños que durmieron menos de 10 horas consumieron casi cuatro veces más calorías adicionales por día en comparación con los que durmieron más de 13 horas.

**Estudiando el sueño** Los investigadores exploran activamente el vínculo entre el sueño breve y la obesidad. Se han sugerido varias explicaciones para esto, que incluyen: 

- Mayor ingesta de calorías
- Disminución de los niveles de ejercicio y actividad
- Mayor tiempo frente a la pantalla
- Cambios en las hormonas que regulan el hambre y la saciedad
- Dieta y hábitos alimenticios poco saludables

 Estos estudios están siendo investigados en niños, pero las conclusiones hasta ahora se limitan a los adultos. Por ejemplo, los adultos que están cansados por la falta de sueño pueden ser menos activos. En teoría, esto también puede ser cierto para los niños pequeños. Según una investigación, la falta de sueño también se ha relacionado con cambios hormonales en adultos. Cuando los participantes durmieron menos, sus cuerpos produjeron menos leptina (una hormona que te hace sentir lleno) y produjeron más grelina (una hormona que estimula el apetito). Si bien este vínculo se ha explorado en adultos, los científicos todavía están estudiando los efectos en los niños. Los padres deben ser conscientes de los posibles vínculos entre el sueño, los niveles de actividad y el peso. Asegurarse de que tu niño duerme bien por la noche es importante para promover su salud, ahora y en el futuro. Sources Felso R, Lohner S, Hollody K, et al. Relationship between sleep duration and childhood obesity: Systematic review including the potential underlying mechanisms. *Nutr Metab Cardiovasc Dis* 2017; 27(9):751-61. Fisher A, McDonald L, van Jaarsveld CHM, et al. Sleep and energy intake in early childhood. *Int J Obesity* 2014; 38(7):926-9. Hirshkowitz M, Whiton K, Albert SM, et al. National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. *Sleep Health* 2015; 1(1):40-43. McDonald L, Wardle J, Llewellyn CH, et al. Sleep and nighttime energy consumption in early childhood: a population-based cohort study. *Pediatr Obes* 2015; 10(6):454-60. Last revised: July, 2018