

Trabalhos Científicos

Título: Análise Da Influência Do Tempo De Sono No Peso De Crianças E Adolescentes

Autores: PAULA PORTUGAL VILELA (FAMINAS-BH), LUIZA ROCHA PINTO COELHO (FAMINAS-BH), AMANDA BR (FAMINAS-BH), ALESSANDRA CRUZ DE ARAUJO (MÉDICA PELA FAMINAS-BH), MARIA FERNANDA DE OLIVEIRA FILARDI (FAMINAS-BH)

Resumo: INTRODUÇÃO: A obesidade infantil é uma doença crônica associada a interações de fatores genéticos, ambientais e comportamentais. Um dos fatores modificáveis que mostrou relação direta com o aumento do peso foi a privação do sono em crianças. OBJETIVOS: Analisar como o tempo de sono influencia no ganho de peso de crianças e de adolescentes. MÉTODOS: Revisão sistemática utilizando bases de dados Pub-Med e Google Scholar com os “Childhood” “Obesity” e “Habitual Sleep”. Foram obtidos 91 artigos. Os critérios de inclusão reduziram para 12 artigos, ao passo que com os critérios de exclusão, reduziram para 7 artigos. RESULTADOS: A relação entre o tempo de sono e o ganho de peso em crianças e adolescentes se mostrou clara. Alguns estudos analisados mostram a relação entre o tempo mais curto de sono com um aumento do IMC na população pediátrica. DISCUSSÃO: Segundo a OMS, o excesso de peso é o índice de massa corpórea (IMC) específico para idade e sexo entre os percentis 85 e 95. Já a obesidade é definida como o IMC acima do percentil 95. Nas populações pediátricas durações mais curtas de sono estão diretamente associadas ao aumento do IMC. O sono mais curto aos 5 anos de idade está associado a uma maior capacidade de resposta alimentar, aumentando a frequência de refeições e diminuindo a qualidade desses alimentos. Isso ocorre devido ao aumento do cortisol, associado ao aumento da grelina. Além disso há uma diminuição da leptina e da liberação do TSH. CONCLUSÃO: Há necessidade de estipular uma quantidade mínima de horas de sono para esse grupo, objetivando prevenir a obesidade e outras doenças crônicas que podem estar relacionadas à privação de sono. Ainda que há uma predisposição genética para obesidade em alguns, um sono de qualidade associado à atividade física e bons hábitos alimentares prevalecem para prevenir a obesidade.