

Un estudio reafirma que estar delante de una pantalla genera problemas de sueño

► Por cada hora delante de una pantalla, la probabilidad de tener problemas de sueño es 1,6 veces mayor

MARÍA BAS, VALENCIA

■ Por cada hora que pasan los jóvenes delante de una pantalla, aumenta por tres la probabilidad de padecer obesidad y la probabilidad de tener problemas de sueño es de 1,6 veces mayor. Así lo han observado los investigadores en los niños y adolescentes que han participado en el estudio ganador del concurso de becas de investigación impulsado por la Fundación del Sueño Mónica Duart y la Fundación Valenciana de Pediatría de la Comunidad Valenciana (Funvaped).

La presidenta de la Fundación del Sueño, Mónica Duart, hizo el viernes entrega de las bonificaciones a las doctoras ganadoras del concurso. También participaron en el acto el presidente de la Fundación de Pediatría de la Comunidad Valenciana, Carlos Paredes y el Vicepresidente del Colegio de Médicos de València, Pedro Ibor.

El primer premio fue para el trabajo de investigación realizado por las doctoras Ana Pilar Nso Roca y Juana María Delgado Saborit, del Hospital Universitario de San Juan de Alicante y de la Universitat Jau-



Mónica Duart, Pedro Ibor y Carlos Paredes.

LEVANTE-EMV

me I. Con el título «Tiempo de exposición a pantallas y alteraciones del sueño en niños y adolescentes y su relación con el exceso de peso», la investigación ha evaluado el efecto del tiempo de exposición a las pantallas frente a los problemas de sueño y obesidad en una muestra en menores de 5 a 16 años en la provincia de Alicante.

El estudio concluye que «el tiempo promedio de exposición a pantallas electrónicas ha sido de tres horas al día en niños que padecen obesidad, frente a dos horas al día en niños con un peso reducido». Otro de los datos obtenidos ha sido que hasta el 40% de los niños con exceso de peso refieren trastornos crónicos de sueño que les inducen a una menor duración y calidad del mismo. En contraste, sólo un 8% de los niños con peso normativo ha referido trastornos del sueño.

El segundo premio de investigación ha recaído sobre el trabajo ti-

tulado «Efectos de la tecnología y de la obesidad en el sueño de adolescentes» de las doctoras Vanessa Martín, Ana Rodríguez y Cristina Barbas del Hospital Universitario Dr. Peset de Valencia. El trabajo demuestra que hay una mejor calidad del sueño en niños que realizan actividad física habitual. También se-

ñala la existencia de una alteración de la melatonina en niños que padecen obesidad y que ésta está directamente relacionada con el deterioro del ritmo circadiano de los niños y adolescentes estudiados.

La presidenta de la Fundación del Sueño, Mónica Duart, destacó la importancia de investigaciones como esta que demuestran a través de la evidencia científica la estrecha relación que existe entre el abuso de las pantallas, la obesidad y la calidad del sueño en niños y adolescentes. Explicó que estos resultados «ponen de manifiesto la necesidad de concienciar sobre la importancia del descanso y los riesgos que supone para nuestra salud no tener una buena higiene del sueño». Además, Mónica Duart aseguró que «se hace más necesario que nunca poner límites al tiempo de exposición delante de las pantallas porque estas adicciones afectan seriamente a la alimentación y al descanso, suponiendo un problema mayor en una etapa clave como es la infancia donde el desarrollo del sistema nervioso depende en gran parte de la cantidad de horas de descanso».