



Onvoldoende nachtrust kind geassocieerd met overgewicht

Een kind dat minder nachtrust krijgt dan het eigenlijk nodig heeft, heeft meer kans op overgewicht en obesitas dan een kind dat voldoende slaapt. Dit blijkt uit een meta-analyse van zeventien epidemiologische studies die het verband tussen het aantal uren slaap en overgewicht en obesitas bij kinderen onderzochten.

De aanbevolen hoeveelheid slaap kwam niet in alle studies overeen en was gerelateerd aan de leeftijd van het kind. Richtlijn voor de meta-analyse was dat kinderen onder 5 jaar minimaal 11 uur slaap per nacht nodig hebben, kinderen tussen 5 en 10 jaar minimaal 10 uur en kinderen boven 10 jaar minimaal 9 uur per nacht.

Kinderen die 2 uur minder slapen dan nodig is voor hun leeftijd, hebben 92% meer kans op overgewicht of obesitas; kinderen die een uur korter slapen, hebben 58% meer kans op gewichtsproblemen. Het bescher-

mende effect van nachtrust was groter bij jongens dan bij meisjes. Slaapdeprivatie heeft een negatieve invloed op de glucosestofwisseling, verhoogt de eetlust en vermindert het energieverbruik. Ervoor zorgen dat kinderen voldoende nachtrust krijgen, is vermoedelijk een belangrijke strategie om de kans op overgewicht en obesitas op jonge leeftijd te verkleinen. In 2002-2004 had 16,7% van de meisjes en 13,5% van de jongens tussen 4 en 15 jaar last van overgewicht; 2,9% van de jongens en 3,3% van de meisjes was obees. <<

Chen X, Beydoun MA, Wang Y. Is sleep duration associated with childhood obesity? A systematic review and meta-analysis. Obesity (Silver Spring). 2008;16(2):265-74.

Knutson KL, Spiegel K, Penev P et al. The metabolic consequences of sleep deprivation. Sleep Med Rev. 2007;11(3):163-78.