

ישנים פחות, שמנים יותר

מחקר חדש: לראשונה נמצא קשר בין שינה קצרה להשמנת יתר. ילדים שישנים טוב יותר, קמים מאושרים וחיוניים יותר ומלאי אנרגיות. ילד שאינו ישן כהלכה עלול לסבול ממוחחים ומחוסר איזון

להקפיד על שגרת שינה נכונה ובריאה ובכך לסייע לעצמכם לנצח בחזית השמירה על משקל תקין.

כמה שעות לישון כל לילה?

מומלץ כי ילדים מגיל חודשיים עד 11 חודש ישנו 14-15 שעות לילה, ילדים מעל גיל שנה זקוקים לשינה של 12-14 שעות וילדים בגיל הגן צריכים לישון 11-13 שעות לילה. ילדים בגיל בית הספר זקוקים ל-10-11 שעות שינה מדי לילה, מתבגרים צריכים לישון 9 שעות ולמבוגרים מומלץ לישון 7-8 שעות.

טיפים לשינה טובה ואיכותית

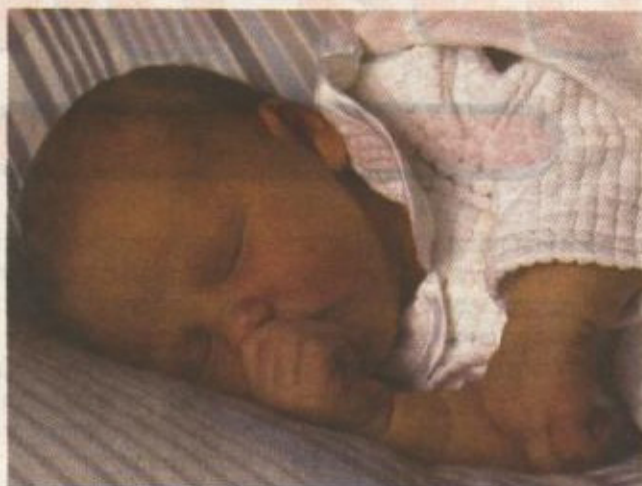
1. יש לשמור על מתכונת קבועה של שעות השינה.
2. שמירת סביבה נוחה ורגועה בשעות השינה.
3. השכיבו את ילדכם לישון וסלקו מן החדר הפרעות המסיחות את דעתו מן השינה.
4. אל תתנו לילד להירדם תוך כדי האכלה.
5. אל תתנו לילדכם לצרוך משקאות המכילים קפאין, לא כל שכן שוקולדים ומשקאות מוגזים.
6. אל תיטלו תרופות מעוררות לפני השינה.
7. אל תלכו לישון רעבים, אולם גם אין להפריז באכילה לפני השינה.
8. אל תיקחו אתכם את הדאגות למיטה.
9. הימנעו מפעילות גופנית מאומצת מאד שעות מספר לפני השינה.
10. אל תבלו את כל הלילה בלימוד לבחינה ובהשלמת מטלות לימודים, דאגו לפנות לכך זמן אחר-צ.
11. דאגו שחדר השינה יהיה שקט, חשוך וקריר.
12. התרגלו להתעורר כל בוקר באותה שעה.

חשוב לדאוג לכך שילדיכם ישנו מספיק וישנו היטב. שינה טובה תורם על פניו המחייכות של ילדכם, טבעו השמח ומרצו. מומלץ להתייעץ עם רופא הילדים, רופא המשפחה או מומחה לשינה במקרים של הפרעות בשינה ●

כעת זה בדוק: מחקר חדש בבריטניה שהתפרסם בגיליון מאי בכתב העת הרפואי SLEEP בדק לראשונה את הקשר בין איכות השינה ומשכה לבין השמנת יתר בילדים ובמבוגרים. המחקר מצביע על קשר בין חוסר שינה לסיכויים גבוהים יותר ללקות בהשמנת יתר, הן אצל מבוגרים והן אצל ילדים. זאת נמוסר על ידי ד"ר אסנת רזאל, כירורגית מומחית לניתוחי הרזיה, המנהלת הרפואית של מלבי" - המרכז לטיפול בהשמנת יתר מקבוצת אסיה מדיקל.

המחקר אסף תוצאות מחקריות מרחבי העולם בנושא זה ומדגים קשר ישיר בין זמן שינה קצר אצל ילדים ומבוגרים להשמנת יתר. ד"ר פרנצ'סקו קפוצ'יו מבית הספר לרפואה ורזיק בבריטניה אסף מידע מפרסומים שונים הדנים בקשר בין שינה קצרה לבין הסיכון ללקות בהשמנת יתר. הגורמים שנאספו במחקר הינם: משך השינה, מסת הגוף BMI וכמו כן מספר המשתתפים, גיל ומגדר.

מתוך 696 מחקרים בנושא נכללו במחקר המסכם שיצר ד"ר קפוצ'יו 30 מחקרים שבהם נמצא המידע הנחוץ האלו סיכמו תוצאות 12 מחקרים על 30,002 ילדים ו-18 מחקרים על 604,509 מבוגרים מכל רחבי העולם. "המחקר מצביע על קשר בין חוסר שינה לסיכויים גבוהים יותר ללקות בהשמנת יתר, הן אצל מבוגרים והן אצל ילדים", טוען ד"ר קפוצ'יו. לכולנו ידוע ששיעורי השמנת היתר הולכים וגוברים בעולם המערבי.



כמו כן מרשם דגש גדול על חינוך לפעילות גופנית ולתזונה נכונה, אולם חשיבותה של שנת הלילה טרם הגיעה למודעות הציבור. מכל הנתונים שאסף ד"ר קפוצ'יו עולה חיוניות השינה. הנתונים לגבי הקשר בין שינה למשקל יתר רק מחודדים את ערכה של שינה טובה שאין לה תחליף. הילדים, שישנים טוב יותר, קמים מאושרים וחיוניים יותר ומלאי אנרגיות. ילד שאינו ישן כהלכה עלול לסבול ממוחחים ומחוסר איזון. בהפרעות שינה אצל ילדים יש לטפל במהירות כדי למנוע בעיות התנהגותיות. כפי שעולה מן המחקר החדש, שינה טובה בלילה עשויה לחסוך מילדכם את הסיכון ללקות בהשמנת יתר. מומלץ גם למבוגרים