**Ach śpij kochanie ... a będziesz fit**

**Otyłość dziecięca to niewątpliwie jedna z poważniejszych chorób cywilizacyjnych. Obciążenie genetyczne, brak ruchu, siedzący tryb życia, śmieciowe, fastfoodowe jedzenie popijane hektolitrami słodzonych napoi – to najczęściej wymieniane przyczyny nadwagi najmłodszych. Niewiele osób zalicza do tego grona brak zdrowego snu. A to wielki błąd.**

Według danych WHO, nadwaga jest najbardziej powszechnym problemem zdrowotnym wieku dziecięcego! Szacuje się, że około 20% dzieci zamieszkujących nasz kontynent ma nadwagę, a ⅓ z nich dotknięta jest otyłością. Te dane są zatrważające, a naukowcy biją na alarm. Jednak rodzice już w pierwszych dniach życia swoich dzieci popełniają rażący błąd. Z badań opublikowanych przez "The American Journal of Clinical Nutrition" wynika, że dzieci, które w pierwszych dwóch latach życia dobrze śpią, są w mniejszym stopniu narażone na problemy z nadwagą.

Naukowcy z Uniwersytetu Otago w Nowej Zelandii przeprowadzili badania 800 maluchów. Podzielono je na cztery grupy. Pierwszą stanowiły matki, które dbały o zapewnienie dzieciom odpowiedniej ilości snu, drugą te, które karmiły piersią i kładły nacisk na zdrowe odżywianie. Do trzeciej zakwalifikowane zostały mamy, które zwracały uwagę na obie te rzeczy. Czwarta była grupą kontrolną.

Po dwóch latach badacze stwierdzili, że u dzieci, których rodzice byli skoncentrowani na zapewnieniu odpowiedniej ilości snu, ryzyko otyłości było niemal o połowę mniejsze w porównaniu z pozostałymi dziećmi. Jak więc zadbać o zdrowy sen maluchów?

- Chyba nie ma rodziców, którzy w perfekcyjny sposób poradzili sobie z pierwszymi dniami życia swoich dzieci. Oprócz licznych problemów związanych z brakiem doświadczenia, pojawiają się także te dotyczące zasypiania. Dzieci tak naprawdę same wyznaczają rytm swojego snu, a dorośli by go poznać i zrozumieć muszą je tylko bacznie obserwować – mówi Agnieszka Gosk z Poradni Rodzinnej Dr Gosk. - Być może maluch nie chce spać bo jest głodny, albo wręcz przeciwnie, dostał za dużo i ma problemy z brzuszkiem. Trzeba sprawdzić czy ma wygodnie, czy w pokoju jest odpowiednia temperatura.

Przed samym snem najlepiej wpuścić trochę świeżego powietrza do pokoju. Trzeba też pamiętać o tym, by nie przegrzewać pomieszczeń. Maksymalna temperatura powietrza nie może przekraczać 21 st. C.

U noworodków sen jest najdłuższy – właściwie przesypiają one prawie 22 godziny doby . Z wiekiem snu potrzebują coraz mniej. Przedszkolaki powinny spać 10-12 godzin.

Konsekwentna eliminacja wszystkich elementów utrudniających zasypianie sprawi, że na efekty nie trzeba będzie czekać długo, a sen dziecka stanie się spokojniejszy, co w przyszłości zaowocuje tym, że maluch nie będzie borykał się z problemem nadwagi.