

**Una nueva investigación vuelve a apoyar la cena en familia, dormir lo suficiente y ver poca televisión para reducir la obesidad en preescolares.**

Aunque anteriores trabajos ya habían analizado el papel que desempeñan por separado el exceso de televisión, descanso inadecuado y, en menor medida, una baja frecuencia de comidas en familia, esta es la primera investigación que considera los efectos conjuntos de este trío de elementos en la obesidad de los niños de cuatro años estadounidenses.

Los autores de este nuevo estudio, Sarah Anderson, profesora de Epidemiología en la Universidad Estatal de Ohio, y Robert Whitaker, profesor de Salud Pública y Pediatría en la Universidad de Temple (EEUU), contaron con una muestra de 8.550 niños nacidos en 2001. La recolección de datos, llevada a cabo en 2005, formó parte de un **estudio llevado a cabo por el Centro Nacional de Estadísticas Educativas.**

**Los investigadores examinaron cuál era la incidencia de obesidad entre los niños que seguían las siguientes rutinas saludables: cenar en familia más de cinco veces a la semana, dormir al menos 10 horas y media cada noche y ver entre semana la televisión menos de dos horas al día.**

Al examinar los datos los científicos llegaron a la conclusión de que la **prevalencia de la obesidad entre los niños que tenían estos tres buenos hábitos era del 14,3%, mientras que el 24,5% de los pequeños que no respetaban ninguna de estas prácticas sufría obesidad.**

**La correlación entre estas sanas costumbres y una menor incidencia de obesidad se observó incluso en niños que contaban con factores adicionales de riesgo para sufrir sobrepeso, como tener una madre obesa y/o con bajo nivel educativo, vivir en un hogar con ingresos por debajo del umbral de pobreza o crecer en un hogar monoparental.**

FUENTE: PEDIATRICS. 14 FEB 2010