

## **Dormir es una clave para un peso saludable**

**Si usted cree que su hijo duerme lo suficiente, es fácil que se equivoque. Según la Fundación Nacional del Sueño, la mayoría de los niños duermen menos que sus padres se dan cuenta. Y casi el 70 por ciento de los niños tienen algún problema de sueño, como despertarse durante la noche, dificultad para dormir poco o tener para conciliar el sueño al menos unas cuantas noches cada semana. Para Secretos para el bienestar – [secretosparaelbienestar.com](http://secretosparaelbienestar.com)- aunque los problemas de sueño son mucho más habituales de lo q**

### **Sacrificar el sueño**

Investigaciones recientes sugieren que el sueño es tan importante como la nutrición y el ejercicio son para la salud de su hijo - y estamos hablando de más de resfriados y la gripe. Los científicos no están seguros de por qué, pero muy poco sueño está relacionada tanto con embalaje en kilos de más y el desarrollo de diabetes tipo 2, explica Amy Jamieson-Petonic, RD, portavoz de la Academia de Nutrición y Dietética y el director de entrenamiento en la Clínica Cleveland. Los investigadores han observado este efecto de peso en los niños de todas las edades, incluso bebés, niños pequeños y preescolares. Una teoría para el aumento de peso es que la falta de sueño altera los niveles hormonales que regulan el apetito y la ingesta de alimentos. Por lo tanto, falta de sueño significa porciones más grandes de alimentos y más bocadillos, Jamieson-Petonic explica.

Cuando los niños se sobre-extienden en las actividades, cargados con las tareas, mensajes de texto constantemente o conectado a la Internet y otras tecnologías, algo tiene que ceder. Por desgracia, es con frecuencia una o dos horas de cerrar los ojos que es eliminado de la lista de prioridades. Sleepy niños carecen de la energía y concentración para jugar al aire libre y hacer las tareas escolares. Son más propensos a sentarse delante del televisor donde se queman pocas calorías y el desafío ni sus mentes ni sus cuerpos, dice la dietista registrada Marilyn Tanner-Blasiar, portavoz de la Academia de Nutrición y Dietética.

### **Establezca una rutina**

La buena noticia es que usted puede ayudar a dormir mejor y más larga. Si está involucrado en demasiadas actividades, establecer prioridades para los niños pequeños y ayudar a sus hijos mayores configurar su propia cuenta. Limite los clubes después de la escuela y los deportes a un número manejable. Por último, crear una rutina antes de acostarse, como la cena, baño, masaje y una historia, insta a Jamieson-Petonic.

Las rutinas ayudan a los niños - y adultos - la facilidad en el sueño de una noche. Rutinas antes de dormir siempre debe incluir por lo menos unos minutos de tiempo de inactividad, tales como leer un libro o contar una historia a los niños pequeños. Los niños mayores pueden disfrutar de la lectura para ellos mismos o en su caso. Los adolescentes pueden gustar unos minutos charlando con los padres o el diario de su día. Por difícil que sea, mantener el teléfono y mensajes de texto de la cama, y evitar el ejercicio, la televisión e Internet, poco

antes de la hora de acostarse. Encuentra el programa que funcione para usted y sus hijos, y hacer todo lo posible para atenerse a ella todas las noches, insta a Tanner-Blasiar.

Para Secretos para el bienestar –[secretosparaelbienestar.com](http://secretosparaelbienestar.com)- el sistema global de Nikken basado en la última tecnología de magnetismo avanzado e infra rojo lejano lleva años solucionando desde los más leves a los más graves problemas de sueño. Incorporar este revolucionario sistema a nuestra forma de dormir puede suponer un antes y un después en el descanso.

---