Adem | los que se acuestan m | tarde tienen el doble de riesgo de ser sedentarios (f | icamente inactivos) y 2,9 veces m | de ver la TV o jugar con videojuegos por m | horas de las aconsejables para su edad. | Muchos estudios recientes se | lan que dormir poco influye en distintos par | etros de salud, incluido el riesgo de padecer obesidad. Este estudio sugiere que quiz | no sea la cantidad de horas de sue | lo que afecta a la salud sino a las horas en las que se duerme. | <a</p>

href="http://www.sciencecodex.com/early_to_bed_and_early_to_rise_study_suggests_its_keeping_kids_leaner"

target="_blank">http://www.sciencecodex.com/early_to_bed_and_early_to_rise_study_suggest s_its_keeping_kids_leaner Olds TS; Maher CA; Matricciani L. Sleep duration or bedtime? Exploring the relationship between sleep habits and weight status and activity patterns. SLEEP 2011;34(10):1299-1307.