El estudio realizado por Rachael W Taylor, profesora investigadora asociada de la Universidad de Otago, Nueva Zelanda, y sus colaboradores concluye que los ni□s peque□s, entre 3 y 5 a□s, que no duermen regularmente el n□mero adecuado de horas para su edad, aproximadamente 11 al d□, tienen m□ riesgos de ser obesos a los 7 a□s. □ En el estudio se han monitorizado 244 ni□s desde los 3 a los 7 a□s mostrando que cada hora extra de sue□ en estos peque□s se relacionaba con una reducci□ del IMC(□dice de Masa Corporal) de 0.49, y una disminuci□ del 61% en el riesgo de tener sobrepeso u obesidad a los 7 a□s. El n□mero de horas de sue□ juega un papel fundamental en la composici□ corporal de los ni□s. Taylor y sus colaboradores sugieren que la falta prolongada de sue□ contribuye a que los ni□s tengan m□ apetito, coman m□ y hagan menos ejercicio. Mientras estos datos pueden ser de menor importancia a nivel individual, los autores sugieren que la promoci□ de h□itos de sue□ adecuados en la poblaci□ infantil ser□ beneficiosa. http://www.bmj.com/content/342/bmj.d2712.full.pdf Philippa J Carter, Barry J Taylor, Sheila M Williams and Rachael W Taylor. Longitudinal analysis of sleep in relation to BMI and body fat in children: the FLAME study. BMJ 2011; 342:d2712.