

Внимание редакции Российской диабетической газеты (РДГ) привлекло внимание полученное нами сообщение наших западных коллег. Согласно данным нового исследования, дети, матери которых много работают, часто питаются неправильно и страдают от нарушений сна. Именно эти факторы увеличивают риск развития ожирения

, сообщает журнал ScienceWorldReport. В исследовании, проведенном в Университете Иллинойса, приняли участие 247 пар матерей и детей в возрасте от трех до пяти лет.

Ученые измерили Индекс Массы Тела (ИМТ) детей в начале исследования и через 12 месяцев. Около 17% участников дошкольного возраста имели избыточный вес, а еще у 12% через год развилось ожирение. 66% матерей работали полный день, а 18% - неполный. После анализа связи между занятостью матерей и весом детей исследователи рассмотрели дополнительные факторы риска, включая питание ребенка, режим сна и то, как долго он смотрел телевизор.

Матери, которые много работают, сталкиваются с дилеммой: или вовремя уложить ребенка спать, или провести с ним время. А утром таким детям нужно вставать рано, чтобы идти в детский сад. Оказалось, дети, матери которых работали много, часто спали меньше 30 часов в неделю. Это способствовало росту их ИМТ. Ученые отметили, что повышение качества сна детей может снизить ИМТ на 6,8%. МОО «Российская диабетическая ассоциация» (РДА) рекомендует женщинам-карьеристкам думать не только о работе, но и о детях.

Редакция РДГ.