

Calidad del sueño en la infancia influye en las adicciones

Un nuevo estudio revela que los adolescentes que se acostaban temprano durante la infancia y la niñez tienen menos probabilidades de consumir alcohol o marihuana. Descubre cómo los hábitos de sueño pueden influir en las decisiones de nuestros hijos.

La investigación, que incluyó a más de 1.500 niños de diversas ciudades de Estados Unidos, demostró que los adolescentes que se acostaban temprano a los 9 años tenían un 45% menos de probabilidades de probar el alcohol a los 15 años. Además, aquellos que dormían una hora menos por noche a los 9 años tenían un 19% más de probabilidades de consumir marihuana a los 15 años.

El sueño desempeña un papel crucial en el desarrollo del cerebro adolescente. Durante el sueño, el cerebro consolida la memoria, regula las emociones y promueve el crecimiento. La falta de sueño puede alterar estos procesos y aumentar la susceptibilidad a comportamientos de riesgo

Acostarse más tarde a los 15 años también se vinculó con unas probabilidades significativamente más altas de usar marihuana o alcohol a esa edad, encontró el grupo de Chang. Los hallazgos se publicaron en una edición reciente de la revista *Annals of Epidemiology*. El estudio no se diseñó para probar causalidad; sólo podía apuntar a las asociaciones.

“El sueño es multifacético. Es importante para los niños porque ayuda con el crecimiento y el desarrollo. El cerebro es más plástico durante las edades más tempranas y se necesita un sueño saludable para respaldar el desarrollo neuronal”, anotó el coautor principal del estudio, David Reichenberger, estudiante doctoral de la Universidad Estatal de Pensilvania en el momento en que se realizó el estudio.

Con información de [Infobae](#)