

Un pediatra advierte: el 30% de niños tiene problemas de sueño a lo largo de su desarrollo

Trabajar en su mejoría puede disminuir en un 30% la probabilidad de sobrepeso y en un 25% el riesgo de ansiedad



niño durmiendo en una cama | Annie Spratt (iStockphoto)

El 30% de los niños presenta problemas de sueño a lo largo de su desarrollo y **trabajar en su mejoría puede disminuir en un 30% la probabilidad de sobrepeso y en un 25% el riesgo de ansiedad y depresión**, además de aumentar en un 40% el rendimiento escolar, según ha advertido el pediatra Gonzalo Pin.

Pin también ha querido enfocarse en la adolescencia, una época en la que se producen cambios neurohormonales que retrasan los ritmos circadianos y llevan a que los jóvenes se duerman más tarde. Según ha alertado, el problema va más allá, pues **la mitad (52%) de los adolescentes tienen un 'jet lag' social «constante»**, es decir, priorizan actividades de ocio por encima del sueño, y esto provoca dificultades de concentración, de control de estímulos y para tomar decisiones de manera racional.

Fragmento dunha noticia publicada no diario dixital [THE OBJECTIVE](https://theobjective.com/sociedad/2025-03-11/pediatra-ninos-problemas-sueno/).

Enlace á noticia completa: <https://theobjective.com/sociedad/2025-03-11/pediatra-ninos-problemas-sueno/>