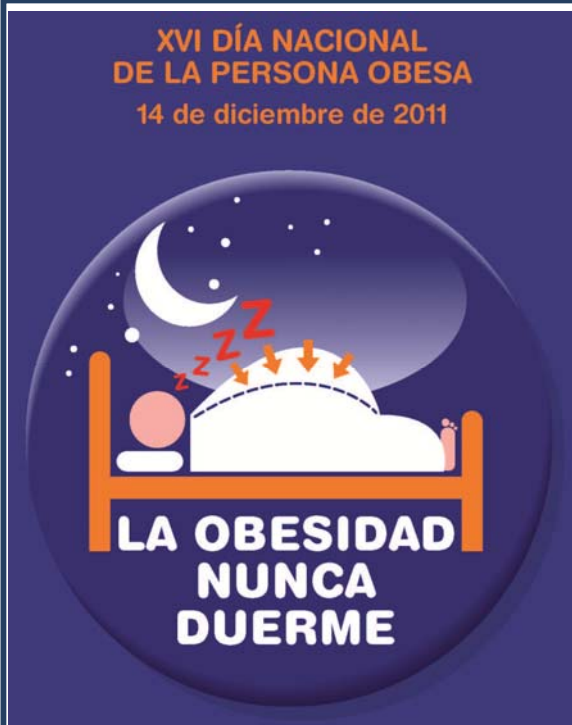


## XVI DÍA NACIONAL DE LA PERSONA OBESA

14 DE DICIEMBRE DE 2011

LA OBESIDAD NUNCA DUERME



**XVI DÍA NACIONAL DE LA PERSONA OBESA**  
14 de diciembre de 2011

**LA OBESIDAD NUNCA DUERME**

En la actualidad, en torno al 23% de la población adulta y casi el 20% de niños y adolescentes padecen obesidad en España.

Junto a los hábitos no saludables, como el sedentarismo o la alimentación no equilibrada, en los últimos años se ha puesto de manifiesto la estrecha correlación entre dormir pocas horas y un mayor riesgo de ser obeso.

En los niños, dormir 5 o menos horas casi duplica el riesgo de ser un adulto obeso.

De hecho, una sola hora de diferencia en la duración del sueño por sí sola es capaz de poner en marcha mecanismos que nos pueden ayudar a mantener nuestro peso.

Con el fin de dar a conocer a la población general la relación entre sueño y obesidad, incidir en la importancia de dormir un número adecuado de horas y con calidad en el sueño para ayudar a controlar el peso y prevenir la obesidad, **la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) y la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO)** celebran el próximo 14 de diciembre el **XVI DIA NACIONAL DE LA PERSONA OBESA** bajo el lema **LA OBESIDAD NUNCA DUERME.**

**Para más información:**

**Isabel Chacón/ Vanesa Barrio: 91 787 03 00/ 687 72 02 82**