



Boletín No. 045



Foto: Tomada de Shutterstock

Consumo de azúcar y uso de pantallas digitales aumentó bruxismo en niños: estudio de Universidad CES

- *Los científicos de la Facultad de Odontología de la Universidad determinaron que más de dos horas diarias de exposición a pantallas recreativas y el consumo frecuente de azúcar refinado dos o más veces al día, representa un riesgo entre 3 y 7 veces mayor de tener bruxismo del sueño.*
- *El estudio se desarrolló con 460 niños, entre los 4 y 8 años de edad, bajo el acompañamiento de sus padres en Colombia.*

Descarga [aquí](#) el kit de prensa (Testimonio en video y audio, fotos).

Medellín, agosto 25 de 2021. Investigadores de la Universidad CES en Medellín adelantaron un estudio en el cual encontraron que a medida que aumentaba el tiempo de exposición a pantallas y consumo de azúcar, aumentaba la frecuencia de bruxismo en los niños.

El estudio *Bruxismo del sueño en niños: relación con el tiempo de pantalla y el consumo de azúcar* fue realizado en 460 niños, entre los 4 y 8 años, bajo el acompañamiento de sus padres en Colombia. Por medio de cuestionarios de hábitos del sueño, cuestionarios de frecuencia alimentaria y medida integral de



tiempo y exposición a pantallas (teléfonos celulares, computadoras, juegos electrónicos y tv), se obtuvieron datos que fueron analizados con un software especializado.

“Los resultados de este estudio demostraron que a medida que aumentaba el tiempo de pantalla y el consumo de azúcar, aumentaba la frecuencia del bruxismo en los niños. Más de dos horas diarias de exposición a pantallas recreativas y el consumo frecuente de azúcar refinado dos o más veces, representa un riesgo entre 3 y 7 veces mayor de tener bruxismo del sueño”, reveló la Dra. Claudia Restrepo, docente de la Facultad de Odontología de la Universidad CES quien junto a los doctores Adriana Santamaría y Rubén Manrique Hernández adelantaron la investigación.

El bruxismo del sueño es una actividad de los músculos masticatorios durante la noche, presente entre el 3 y 40% de la población infantil en el mundo. No está catalogado como un trastorno del movimiento y no necesariamente está asociado a daño. Es un síntoma de alteración en los neurotransmisores Dopamina y Serotonina, que incluso en algunos casos puede ser un mecanismo de defensa. Sin embargo, siempre hay que encontrar las causas, porque también puede estar asociado a situaciones complejas que pudieran involucrar el aprendizaje y el desarrollo neurológico de los niños.

Los hallazgos...

La investigación de la Facultad de Odontología CES se desarrolló en pacientes de colegios públicos y privados del área metropolitana de Medellín. Se comprobó que el tiempo frente a los dispositivos de pantallas era de 2,4 horas al día en semana y de 2,9 horas por día de los fines de semana. El nivel de exposición fue mayor para los niños de colegios privados (2,3 horas) que con los de escuelas públicas (1,7 horas). Los resultados revelaron una alta prevalencia de bruxismo del sueño en los niños que disponían de tiempo frente a la pantalla, alrededor de 2,1 horas o más por día.

Frente al consumo de azúcares añadidos, el 73% de los padres de familia indicaron que los niños consumían azúcar agregada una vez al día todos los días y el 20% más de una vez al día. Los niños de las escuelas públicas consumen más que los de las instituciones privadas.

“El uso excesivo del tiempo frente a la pantalla y el consumo de azúcar añadido pueden provocar alteraciones en el sueño, falta de homeostasis del cortisol, depresión, síntomas relacionados con la hostilidad y trastorno por déficit de atención con hiperactividad, entre otros. Estos factores se han relacionado previamente con alteraciones en la calidad de vida de los niños”, advierte la discusión planteada en la investigación.