Подушка вместо плюшки: сон лучше всех борется с лишним весом

Автор: Administrator
22.01.2013 12:34 -

Устали изматывать себя тренировками и диетами, чтобы победить лишний вес? Попробуйте просто поспать лишний час. Недосып, как и ожирение, бич современного общества, теперь же ученым стало окончательно ясно, что две проблемы тесно связаны.

Ученые из Университета Вашингтона пришли к выводу, что от ожирения человека может спасти девятичасовой сон.

Исследователь Натаниэль Ватсон пригласил к участию в эксперименте более тысячи пар близнецов, чей режим дня проходил анализ. Оказалось что те, кто спал меньше семи часов ,чаще страдали от лишнего веса, а те, кто спал больше девяти часов – отличались здоровой фигурой.

Половина близнецов было ограничена в часах сна, в ходе эксперимента она начала набирать вес. Оказалось, что на сопряженные с генетической предрасположенностью к ожирению гены активизируются, если человеку не хватает сна. Они отвечают за количество жировых запасов организма, а также за чувство насыщения и голода. Кроме того сильный недостаток сна провоцирует подключение стрессовой защиты организма, при которой тот пытается накопить как можно больше энергии и калорий «прозапас», что неизбежно сказывается на талии.

Однако не советуется бороться с лишним весом только сном. Регулярный чрезмерный сон также приводит к развитию инсулинрезистентным заболеваниям и прочим проблемам, недостаток сна же приводит к повышенному давлению и диабету.