



Доки на Землі будуть люди, страждаючі від зайвої ваги, вчені намагатимуться знайти причини, що викликають дане захворювання. На цей раз вони звернули свій погляд на зв'язок нестачі сну і зайвої ваги.

На думку доктора Шахрада Тахері, консультанта-ендокринолога в Лікарні Бірмінгем Хартлендз, нестача сну не тільки робить нас сонними і пригніченими, але і примушує товстіти, - повідомляє "Mail Online". Той, хто спить менше семигодинної добової норми, неодмінно набере зайві кілограми. Наприклад, люди, котрі сплять менше чотирьох годин на добу, на 73% більше за інших ризикують набрати зайву вагу, оскільки брак сну може привести до бажання споживати на 900 калорій більше в день. Річ у тому, що нестача сну, мабуть, стимулює вироблення гормонів, які впливають на апетит. Це приводить до підвищеного вмісту греліну, гормону, що збуджує відчуття голоду, і зменшення змісту лептіну, який відповідає за відчуття насичення.

До того ж, чим менше ви спите, тим більше у вас залишається часу на їжу. При цьому, утворюється подібність замкнутого кола, адже зайва вага сама по собі веде до погіршення сну, виникнення задишки, хропіння. Як результат, - людина часто прокидається за ніч. Приплюсуємо сюди ще постійний стрес і різні зовнішні чинники, що заважають заснути (будівництво під вікном, чоловік, що ворочається, дитина, що плаче).

До речі, оцінити свою добову норму сну можна по вихідних днях, коли немає необхідності вставати з будильником, і організм прокидається сам, коли вважає потрібним.

Ну, а щоб заповнити нестачу сну і нормально засинати, не прокидаючись посередині ночі, фахівці радять слідувати наступним розпорядженням: не рекомендується після шести годин вечора пити каву, робити фізичні вправи перед сном, вживати у великих кількостях алкоголь. Також не варто дивитися в ліжку телевізор, - за спостереженнями лікарів, він не сприяє здоровому сну.