

بین کم‌خوابی، چاقی و دیابت ارتباط وجود دارد

تحقیقات محققان دانشکده علوم پزشکی "دانشگاه آریزونا" نشان می‌دهد که یک ارتباطی میان کم‌خوابی و چاقی وجود دارد.



تحقیقات محققان دانشکده علوم پزشکی "دانشگاه آریزونا" نشان می‌دهد که یک ارتباطی میان کم‌خوابی و چاقی وجود دارد.

به گزارش ایسنا و به نقل از مدیکال اکسپرس، محققان بر این باورند که غذا خوردن و مصرف تنقلات هنگام خواب ممکن است باعث ایجاد رفتارهای ناسالم خوردن در فرد شود و این می‌تواند نشان دهنده یک ارتباط بالقوه بین کم‌خوابی و چاقی باشد.

این مطالعه با فرستادن یک نظرسنجی به تلفن همراه 3105 فرد بزرگسال از 23 منطقه کلان شهر ایالات متحده انجام شد و از شرکت کنندگان خواسته شد که آیا آنها میان وعده‌ها و تنقلات مصرف می‌کنند و آیا کم‌خوابی سبب این شده است که آنها تنقلات مصرف کنند؟

تقریباً 60 درصد از شرکت‌کنندگان پاسخ دادند که مداوم هنگام شب تنقلات می‌خورند و پاسخ دو سوم آنها این بود که کم‌خوابی سبب شده آنها تنقلات مصرف کنند.

محققان دریافتند که میل به خوردن تنقلات و غذا در هنگام خواب، با افزایش خطر ابتلا به دیابت و چاقی همراه است.

"مایکل ج. گراندنر" (Michael A. Grandner) استادیار روانپزشکی و مدیر برنامه تحقیقات خواب و سلامت دانشگاه آریزونا گفت: این مطالعه نشان می‌دهد که چه رابطه مهمی میان کم‌خوابی، مصرف شبانه تنقلات و سلامت وجود دارد.