

کمبود خواب باعث چاقی می‌شود

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که کمبود خواب در نوجوانان منجر به افزایش وزن آنان می‌شود.



تحقیقات جدید نشان می‌دهد که کمبود خواب در نوجوانان منجر به افزایش وزن آنان می‌شود.

به گزارش گروه دانستنی‌های خبرگزاری فارس، محققان هشدار دادند که کسر خواب نه تنها منجر به کسب نمرات ضعیف می‌شود بلکه افراد را در معرض چاقی قرار می‌دهد.

نویسندگان این تحقیق داده‌های بیش از 10 هزار آمریکایی را در سنین 16 تا 21 سالگی مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند.

محققان دریافتند که نزدیک به یک پنجم این افراد زمانی که 16 ساله بودند کمتر از 6 ساعت در شب خوابیده بودند و نسبت به زمانی که 21 ساله بودند و بیش از 8 ساعت خوابیده بودند، 20 درصد بیشتر چاق شده بودند.

«شکیرا سوگلیا» استاد اپیدمیولوژی دانشگاه نیویورک گفت: کسری خواب در نوجوانان، آنها را در مراحل بعدی زندگی مبتلا به چاقی می‌کند.

از زمانی که فرد بزرگسال چاق می‌شود برگشتن به وزن قبلی برایش بسیار مشکل می‌شود و هر چه فرد چاق‌تر می‌شود به همان اندازه خطر بیماری‌هایی نظیری بیماری قلبی، دیابت و سرطان برایش بیشتر می‌شود.

با توجه به مقاله منتشر شده در مجله اطفال، اگر چه عدم ورزش و صرف زمان زیاد تماشای تلویزیون از عوامل خطر ابتلا به چاقی محسوب می‌شود اما بین کمبود خواب و چاقی ارتباط وجود دارد.

بر اساس این گزارش، مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها توصیه می‌کنند که، زمان خواب شبانه 9 الی 10 ساعت مناسب است.