



خواب دیر هنگام نوجوانان ممکن است به افزایش وزن بینجامد

یافته‌های یک بررسی جدید دلیلی دیگر به نفع این توصیه والدین به نوجوان است که زود بخوابند. این یافته‌ها نشان می‌دهد که بیدار ماندن تا دیروقت ممکن است خطر اضافه وزن در نوجوانان را در طول زمان بیفزاید.

همشهری آنلاین: یافته‌های یک بررسی جدید دلیلی دیگر به نفع این توصیه والدین به نوجوان است که زود بخوابند. این یافته‌ها نشان می‌دهد که بیدار ماندن تا دیروقت ممکن است خطر اضافه وزن در نوجوانان را در طول زمان بیفزاید.

به گزارش هلت‌دی پژوهشگران در این بررسی داده‌های به دست آمده از بیش از 3300 نوجوان آمریکایی را تجزیه و تحلیل کردند و دریافتند که هر ساعت اضافی بیدار ماندن دیروقت با افزایش دو نمره‌ای در شاخص توده بدنی (BMI) همراهی دارد. شاخص توده بدنی میزان چربی بدن را بر اساس وزن و قد اندازه می‌گیرد.

پژوهشگران دریافتند که این رابطه میان دیر خوابیدن در شب و افزایش BMI تحت تأثیر زمان کلی خواب، مقدار ورزش یا زمان گذرانده شده در جلوی کامپیوتر یا تلویزیون نیست.

لورن آسارنو، نامزد دکترا در دانشگاه کالیفرنیا در برکلی در بیانیه خبری منتشر شده به وسیله آکادمی پزشکی خواب آمریکا گفت: «این نتایج از این لحاظ مهم هستند که زمان خوابیدن نوجوان و نه فقط مدت کلی خواب را به عنوان هدفی بالقوه برای کنترل هم‌زمان وزن در گذر به بزرگسالی برجسته می‌کنند.»

البته این بررسی که در شماره اکتبر ژورنال Sleep منتشر شده است، ثابت نمی‌کند که جغدهای شب محکوم به اضافه وزن هستند. این یافته‌ها همراهی میان زمان خواب و وزن و نه یک رابطه علت و معلولی را نشان می‌دهند.

آکادمی پزشکی خواب آمریکا می‌گوید نوجوانان نیاز به بیش از 9 ساعت خواب در شب دارند.