

## Отсыпаться по выходным вредно и жирно

«Скорее бы выходные, наконец-то высплюсь», «четверг – это маленькая пятница», «в выходные я занят – буду весь день спать». Спешим огорчить тех, кто любит подольше поспать на выходных. Американские учёные из Колорадского университета доказали, что продолжительный сон в выходные не компенсирует хронического недосыпания в будние.

Более того, такой ритм приводит к набору лишнего веса и снижению чувствительности к инсулину.

Учёные провели исследование с группой добровольцев. Несколько десятков человек в возрасте от 18 до 39 лет поделили на три части. Первая часть в течение девяти дней спала по девять часов, вторая – по пять, а третья спала первые пять дней по пять часов, а четыре дня – сколько хочет. При проведении эксперимента учитывались такие факторы, как рацион питания, освещённость, состояние здоровья испытуемых, качество их сна.

По завершению эксперимента получились следующие результаты. Люди из третьей группы значительно чаще подходили к холодильнику ночью. У них отметили увеличение массы тела, ухудшение состояния печени и мышц. В итоге они страдали плохим самочувствием.

Однако самое главное, что у них также произошло снижение чувствительности к инсулину. То есть такой образ жизни увеличивает вероятность развития диабета.



*«В условиях режима, когда недосып в рабочие дни совмещается с долгим сном по выходным, быстрее происходит нарушение циркадных ритмов. Данное нарушение связывают с развитием многих заболеваний, поскольку циркадные ритмы регулируются биологическими (внутренними) часами, которые связаны с внутриклеточными процессами. В частности, нарушение естественных циркадных ритмов оценивают как возможную причину развития рака», - объясняют специалисты в научном журнале Current Biology.*

В очередной раз учёные говорят о том, что полезнее всего спать примерно одинаковое количество часов каждый день. Конечно, лучше, если это будет более пяти часов. При том, что от слишком продолжительного сна тоже лучше отказаться.

Напомним, что в конце 2018 года специалисты пекинской больницы Фувай и канадского университета Макмастер пришли к выводу, что сон, который длится более восьми часов, тоже вредит здоровью

👍 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [Джем](#)
- [ВКонтакте](#)
- [Одноклассники](#)

Связаться с редакцией Бабра в Иркутской области:  
[irkbabr24@gmail.com](mailto:irkbabr24@gmail.com)



Автор текста: **Миша Ковальски**, научный обозреватель.

На сайте опубликовано **1654** текстов этого автора.

#### НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24\\_link\\_bot](#)  
Эл.почта: [newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

#### ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: [bratska.net.net@gmail.com](mailto:bratska.net.net@gmail.com)

#### КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь  
Телеграм: [@bur24\\_link\\_bot](#)  
эл.почта: [bur.babr@gmail.com](mailto:bur.babr@gmail.com)

Иркутск: Анастасия Суворова  
Телеграм: [@irk24\\_link\\_bot](#)  
эл.почта: [irkbabr24@gmail.com](mailto:irkbabr24@gmail.com)

Красноярск: Ирина Манская  
Телеграм: [@kras24\\_link\\_bot](#)  
эл.почта: [krasyar.babr@gmail.com](mailto:krasyar.babr@gmail.com)

Новосибирск: Алина Обская  
Телеграм: [@nsk24\\_link\\_bot](#)  
эл.почта: [nsk.babr@gmail.com](mailto:nsk.babr@gmail.com)

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: @tomsk24\_link\_bot  
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

#### **ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:**

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: @babrobot\_bot

эл.почта: eqquatoria@gmail.com

#### **СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:**

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)