

Сон помогает женщинам худеть

Сон помогает нам не только чувствовать себя хорошо отдохнувшими, но и не дает женщинам полнеть.

Таковы результаты исследования, проведенного специалистами университета Case Western Reserve в американском штате Огайо.

В течение 16 лет они наблюдали почти за 70 тысячами женщин. Это самое масштабное исследование влияния сна на изменения веса.

В результате изучения установлено, что шансы поправиться более чем на 15 кг почти на треть выше у женщин, которые ночью спят меньше пяти часов.

Кроме того, установлено, что более 7 часов сна ночью на 15% снижают вероятность ожирения.

По мнению ученых, проводивших наблюдения, неутешительные результаты для женщин, кто мало спит по ночам, никак не связаны с режимом питания или недостаточными занятиями спортом.

В начале исследования женщины, которые спят менее 5 часов, в среднем весили на 2,5 кг меньше, чем те, кто спал более 7 часов.

Однако в течение 10 лет они добавили в весе примерно 700 грамм.

"На первый взгляд, это совсем не много, - говорит один из участников исследования Санджай Пател. - Но ведь это средний показатель, и многие женщины прибавили в весе гораздо больше".

"Даже небольшая разница в весе существенно влияет на такие заболевания, диабет и повышенное давление", - добавляет Санджай Пател.

"Ранее считалось, что после нескольких дней ограничения во сне гормоны заставляют нас есть больше, - рассказывает Пател. - Но на самом деле оказалось, что в подобных ситуациях женщины едят меньше. А это значит, что аппетит и диета не влияют на набор веса у женщин, которые мало спят".

Американский институт психического здоровья проводил свое собственное исследование влияния сна на вес у женщин, и его результаты, опубликованные в 2004 году, похожи на выводы специалистов из университета штата Огайо.

По мнению специалистов, нехватка сна может нарушать баланс гормонов, которые контролируют процесс сжигания калорий.

[👍 Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: @babr24_link_bot
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь
Телеграм: @bur24_link_bot
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: @irk24_link_bot
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: @kras24_link_bot
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: @nsk24_link_bot
эл.почта: 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: equatoria@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](#)