کد خبر: ۴۱۲۸۶۰
شنبه ۵ شهریور ۱۴۰۱ ۱۱:۴۵

# کمبود خواب چگونه نوجوانان را چاق می‌کند؟

نوجوانانی که خواب کافی ندارند بیشتر از سایرین در معرض چاقی هستند.

به گزارش سایت خبری پرسون، نتایج یک بررسی جدید نشان می‌دهد نوجوانانی که کمتر از هفت ساعت در شب می‌خوابند تا ۷۰ درصد بیشتر در معرض چاقی هستند.

این بررسی بیش از ۱۲۰۰ نوجوان ۱۲ تا ۱۶ ساله را بررسی کرد و خواب آنها را زیر ذره‌بین قرار داد.

محققان BMI این افراد را بررسی کردند و درنهایت مشخص شد، نوجوانان ۱۴ ساله‌ای که کمتر از ۷ ساعت می‌خوابیدند۷۲ درصد بیشتر از سایر افراد در معرض چاقی و اضافه‌وزن هستند.

تحقیقات همچنین نشان داد، افرادی که شبانه بین هفت تا هشت ساعت می‌خوابند، در مقایسه با افرادی که هشت ساعت خواب کامل داشتند، تا ۲۹ درصد بیش از سایر افراد در معرض خطر افزایش وزن قرار دارند.

محققان اسپانیایی که این مطالعه را انجام دادند تاکید کردند، از دست دادن خواب می‌تواند باعث شود بدن هورمون گرسنگی گرلین را تولید کند که باعث می‌شود افراد بیشتر غذا بخورند و آنها را در معرض خطر بیشتر چاقی قرار می‌دهد.

مطالعات قبلی همچنین نشان داده‌اند که کمبود خواب می‌تواند منجر به بسیاری از مشکلات سلامتی از جمله فشار خون بالا، زوال عقل و دیابت شود.

آخرین تحقیق به صورت چکیده در کنگره انجمن قلب و عروق اروپا در سال ۲۰۲۲ ارائه شد.

منبع: فارس