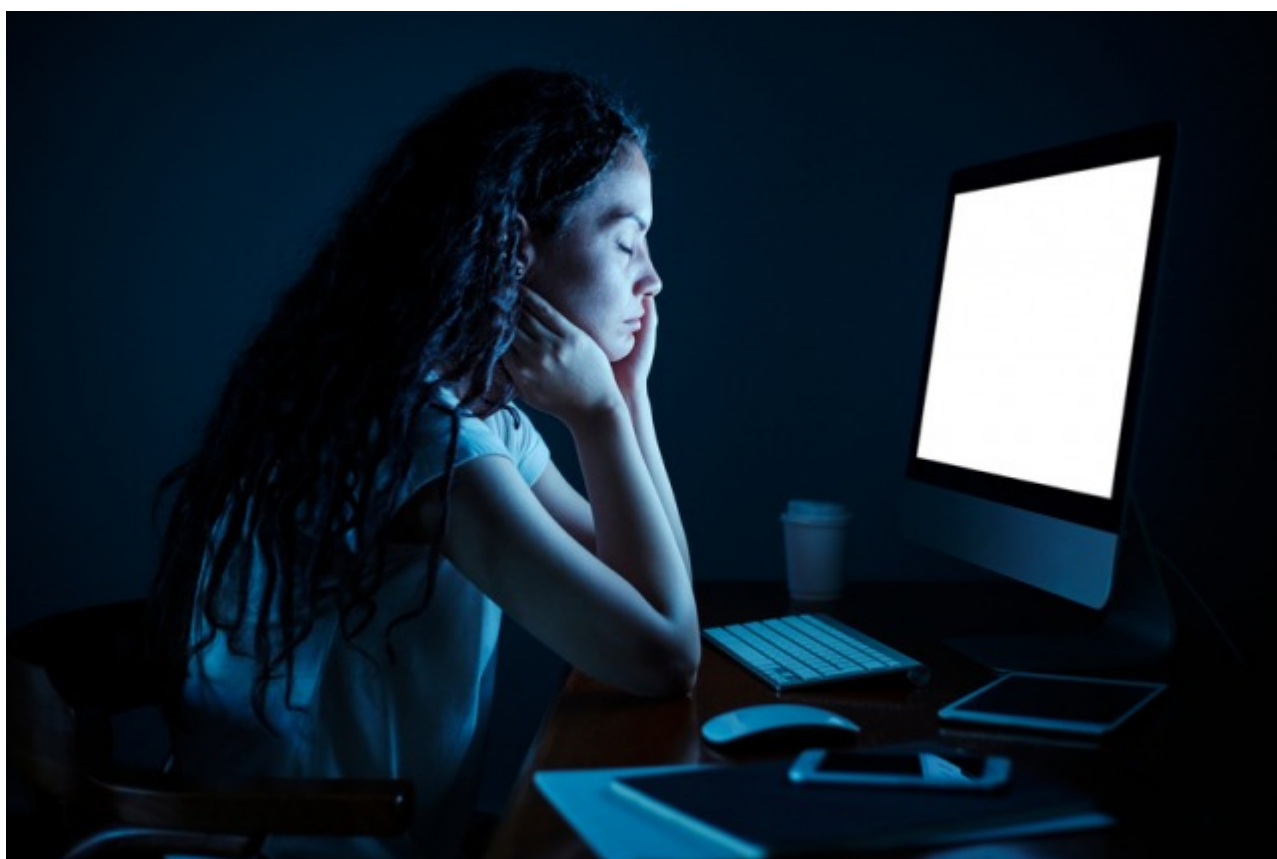


# Brak snu przyczyną otyłości! Najnowsze wyniki badań!

[Strona główna](#) » [Odżywianie](#) » Brak snu przyczyną otyłości! Najnowsze wyniki badań!

Naukowcy opublikowali zatrważające wyniki badań! Zobacz, jak negatywny wpływ na Twój organizm może mieć długoterminowy brak snu.



Naukowcy odkryli, że ludzie, którzy **nie śpiąją dobrze lub przesypiają zbyt małą ilość godzin**, mają tendencje do objadania się w ciągu dnia. Twierdzą, że będąc niewyspani, jesteśmy w stanie zjadać około 400 kalorii dziennie więcej! Dodatkowo pomimo tego, że śpiając mniej, mamy więcej czasu spędzonego na jawie, nie jesteśmy w stanie wykonać dodatkowych aktywności fizycznych, a to powoduje szybkie przybieranie na wadze.

## GOSPODARKA HORMONALNA

Co więcej, brak odpowiedniej liczby godzin snu ma również negatywny wpływ na gospodarkę hormonalną. Żeby ją uregulować, organizm motywuje Cię do tego, abyś spożywała więcej kalorii, żeby zapewnić mu poczucie sytości. Badania potwierdziły również, że ludzie, którzy przesypiają mniej niż pięć godzin na dobę zjadają 375 kalorii więcej niż ci, którzy śpią około siedmiu godzin dziennie. Jest to jednoznaczne ze zjedzeniem czterech i pół kromek chleba więcej. Jeśli przez długi

czas pozbawiasz organizm zdrowego snu, w krótkim czasie możesz doprowadzić do nadwagi.

## ZEGAR BIOLOGICZNY

Główną przyczyną otyłości jest brak równowagi pomiędzy spożyciem kalorii a wydawaniem energii do zmęczonego organizmu. Dr Gerda Pot twierdzi, że „brak snu jest najczęstszym zagrożeniem dla zdrowia we współczesnym społeczeństwie, ponieważ chroniczna bezsenność jest coraz bardziej powszechna”. Jej zespół badawczy w opublikowanych wynikach badań podkreśla, że **brak snu** jest silnie powiązany z prawidłowym funkcjonowaniem metabolizmu i jest odpowiedzialny za uczucie głodu i sytości. Zegar biologiczny, według którego funkcjonuje organizm, jest zakłócony i wpływa negatywnie na najważniejsze hormony takie jak leptyna (sytość) i grelina (głód), ponieważ nie są odpowiednio produkowane.

## AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA, ZDROWA DIETA I... SEN

Naukowcy uznali sen za trzeci czynnik, zaraz po aktywności fizycznej i **diecie**, który stymuluje masę ciała. Profesor neurologii z Uniwersytetu Oksfordzkiego twierdzi, że współcześni ludzie są niezwykle aroganckim gatunkiem, ponieważ ignorują 4 miliardy lat ewolucji i fakt, że opiera się ona głównie na cyklu światło-ciemność. Według niego zatracając jest również to, że ludzie robią wszystko, aby przeciwstawić się funkcjonowaniu ich biologicznego zegara. Takie długotrwałe działanie może doprowadzić do poważnych problemów zdrowotnych.

Zdjęcie: iStock

[Udostępnij](#) [Skomentuj](#)

## Sport to zdrowie

1/5 [>](#)



