

26 Μαρτίου 2015

Δείτε πώς ο ύπνος μπορεί να επηρεάσει τη διατροφή ενός εφήβου

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Νέα μελέτη, που πραγματοποιήθηκε από την Αμερικανική Καρδιολογική Εταιρία, δείχνει ότι η διακύμανση της διάρκειας ύπνου από μέρα σε μέρα, ενδεχομένως να επηρεάζει την ποσότητα φαγητού που καταναλώνουν οι έφηβοι.

Οι ερευνητές μελέτησαν τις συνήθειες ύπνου 342 εφήβων και εξέτασαν κατά πόσο αυτές επηρεάζουν τη διατροφική τους πρόσληψη. Η διάρκεια νυχτερινού ύπνου των συμμετεχόντων ήταν κατά μέσο όρο 7 ώρες.

Ωστόσο, σύμφωνα με τα ευρήματα της μελέτης, η ημερήσια διακύμανση της διάρκειας ύπνου βρέθηκε να σχετίζεται με:

Υψηλότερη ημερήσια ενεργειακή πρόσληψη κατά 201 θερμίδες

Κατανάλωση υψηλότερης ποσότητας ολικού λίπους και υδατανθράκων κατά 6 και 32 γραμμάρια αντίστοιχα

60% υψηλότερη πιθανότητα κατανάλωσης σνακ κατά τις βραδινές ώρες, τις καθημερινές

Διπλάσιες πιθανότητες νυχτερινού «τσιμπολογήματος», τα σαββατοκύριακα

Προηγούμενες μελέτες έχουν δείξει πως οι έφηβοι που δεν κοιμούνται επαρκώς διατρέχουν υψηλότερο κίνδυνο εμφάνισης παχυσαρκίας. Ωστόσο, η παρούσα μελέτη δείχνει πως ίσως έχει σημασία και η ημερήσια διακύμανση της διάρκειας του ύπνου.

Σύμφωνα με τους ερευνητές, η επίδραση της διακύμανσης των ωρών ύπνου στη διατροφική πρόσληψη μπορεί να οφείλεται στο ότι η μικρότερη διάρκεια ύπνου οδηγεί σε αύξηση των καθιστικών δραστηριοτήτων την επόμενη ημέρα, η οποία συχνά συνοδεύεται από «τσιμπολόγημα».

Από την άλλη, οι αλλαγές στις συνήθειες ύπνου ίσως προκαλούν ορμονικές μεταβολές που οδηγούν σε αυξημένη κατανάλωση τροφής. Τέλος, καταλήγουν στο ότι μπορεί να είναι πιο σημαντικό οι έφηβοι να έχουν ένα σταθερό πρόγραμμα ύπνου, από το να κοιμούνται περισσότερο τη μία μέρα και λιγότερο την επόμενη, ενώ υπενθυμίζουν πως σύμφωνα με τις συστάσεις, οι έφηβοι θα πρέπει να κοιμούνται 9-10 ώρες ανά ημέρα.

Από τη Χριστίνα Κατσαρού, επιστημονική συνεργάτη nadiatrofis.gr