

17 Νοεμβρίου 2016

## Οι ακανόνιστες ώρες ύπνου παχαίνουν τα παιδιά

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Οι

ασταθείς ώρες ύπνου παχαίνουν τα παιδιά

Τι βρήκαν Ερευνητές από το Αγγλικό Πανεπιστήμιο UCL

Τα παιδιά των οποίων οι γονείς δεν τα πιέζουν να έχουν ένα συγκεκριμένο πρόγραμμα ύπνου και να πηγαίνουν σταθερά μία συγκεκριμένη ώρα κάθε βράδυ για ύπνο έχουν 50% περισσότερες πιθανότητες να γίνουν παχύσαρκα.

Ερευνητές από το Αγγλικό Πανεπιστήμιο UCL βρήκαν ότι κατ' αυτόν τον τρόπο μειώνονται τα επίπεδα της ορμόνης λεπτίνης, που καθορίζει την όρεξη και μας ειδοποιεί όταν έχουμε χορτάσει.

Οι ερευνητές βρήκαν ότι το τι ώρα πήγαιναν τα παιδιά για ύπνο είχε μεγαλύτερη σημασία από το πόση τηλεόραση έβλεπαν ή πόσα σπορ έκαναν. Κι άλλες έρευνες έχουν άλλωστε δείξει ότι όταν δεν κοιμόμαστε επαρκώς ή δεν ακολουθούμε ένα συγκεκριμένο πρόγραμμα ύπνου επηρεάζονται διάφορες ορμόνες και κατ' επέκταση και το βάρος μας.

Οι ερευνητές ανέλυσαν δεδομένα παιδιών από 19000 οικογένειες που γεννήθηκαν στη Βρετανία μεταξύ του Σεπτεμβρίου του 2000 και του Ιανουαρίου του 2002, ρωτώντας ποια ώρα πήγαιναν για ύπνο και αν υπήρχαν 5χρονα που έμεναν ξύπνια μετά τις 9 το βράδυ. Οι ηλικίες των παιδιών ήταν από 3 ετών, που χρειάζονται μέχρι 12 ώρες ύπνου, μέχρι 11 ετών όπου 9,5 ώρες ύπνου είναι αρκετές. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι ο μη επαρκής ύπνος, το να μην τρώνε πρωινό καθώς και το να μην έχουν σταθερή ώρα που πάνε για ύπνο τα παιδιά θέτει τον οργανισμό τους σε μία κατάσταση σαν να έχουν jet lag και έτσι συμβάλει στο να γίνονται παχύσαρκα.

**Πηγή:** [.vita.gr](http://.vita.gr)