

CÀNG ÍT NGỦ CÀNG DỄ BÉO PHÌ

Cứ như thể cảm giác mệt mỏi do thiếu ngủ còn là chưa đủ, các nhà khoa học vừa tuyên bố, việc không có được một đêm đầy giấc còn có thể gây ra bệnh béo phì.

>>> Béo phì là bệnh truyền nhiễm

Trang DailyMail đưa tin, các nhà nghiên cứu tại Rochester, Minnesota phát hiện thấy, những tình nguyện viên ít ngủ, thiếu ngủ sẽ có xu hướng ăn và tiêu thụ nhiều calories hơn.

Cụ thể, họ đã nghiên cứu 17 thanh niên (cả nam và nữ) khỏe mạnh trong liên tục 8 đêm. Một nửa trong số đó có giấc ngủ bình thường trong khi số còn lại chỉ được ngủ 2/3 số giờ so với bình thường.

Những người ngủ ít sẽ có nguy cơ béo phì, tăng cân hơn?

Sau đó, họ được yêu cầu ăn bao nhiêu tùy thích trong suốt thời gian nghiên cứu.

“Chúng tôi đã kiểm tra liệu việc thiếu ngủ có làm thay đổi lượng hormone leptin và ghrelin (vốn luôn gắn liền với cảm giác ngon miệng) trong cơ thể hay không. Hệ quả gián tiếp là lượng thức ăn mà các tình nguyện viên ăn cũng sẽ tăng lên theo”, Giáo sư Virend Somers, tác giả nghiên cứu cho biết.

Theo đó, nhóm thiếu ngủ (với thời gian ngủ ít hơn 1 tiếng 20 phút so với nhóm ngủ bình thường) sẽ nạp nhiều hơn trung bình 550 calories mỗi ngày. Trong khi đó, mức năng lượng tiêu hao trong ngày gần như bằng nhau, cũng tức là số calories mà nhóm thiếu ngủ nạp thêm không có cơ hội bị đốt cháy.

“Hội chứng thiếu ngủ ngày càng phổ biến hơn, khi có tới 28% số người trưởng thành cho biết họ ngủ ít hơn 6 tiếng/đêm”, Phó Giáo sư Andrew D. Calvin, đồng tác giả nghiên cứu nói thêm. Tuy nhiên, vẫn cần có những nghiên cứu rộng hơn để có thể xác nhận kết quả của họ, Giáo sư Somers thừa nhận.