

# THIẾU NGỦ KHIẾN PHỤ NỮ CÓ NGUY CƠ BỊ BÉO PHÌ

Một nghiên cứu mới nhất của các nhà khoa học thuộc Đại học Uppsala (Thụy Điển) phát hiện ngủ quá ít dễ khiến phụ nữ béo phì ở phần bụng và eo.

Hơn thế, thiếu giấc ngủ sâu và mơ ít cũng dễ khiến phụ nữ béo phì.

Trong báo cáo, c&aacute;

Một nghiên cứu mới nhất của các nhà khoa học thuộc Đại học Uppsala (Thụy Điển) phát hiện ngủ quá ít dễ khiến phụ nữ béo phì ở phần bụng và eo.

Hơn thế, thiếu giấc ngủ sâu và mơ ít cũng dễ khiến phụ nữ béo phì.

Trong báo cáo, các nhà khoa học cho biết họ đã tiến hành nghiên cứu đối với khoảng 400 phụ nữ, bằng cách lắp đặt thiết bị chuyên môn bên cạnh các đối tượng. Họ ghi chép thông tin thời gian về các giai đoạn khác nhau và sự liên tiếp giữa các giai đoạn giấc ngủ hàng ngày, sau đó tiến hành kiểm tra định kỳ sức khỏe cơ thể và đo vòng eo.

Thời gian nghiên cứu liên tục trong hai năm. Kết quả cho thấy, những đối tượng thời gian ngủ ít hơn 5 giờ/ngày bình quân vòng eo lớn hơn 9cm so với những đối tượng ngủ 8 giờ/ngày.

Theo các nhà khoa học, béo phì có mối quan hệ rất phức tạp với giấc ngủ. Thời gian ngủ ngắn, giấc mơ ít và thiếu hụt giấc ngủ sâu đều ảnh hưởng đến sự bài tiết nồng độ cortisol (một loại hormone stress) và hormone tăng trưởng, qua đó dẫn đến tăng cân và béo phì./.