



Риск поправиться выше, если поздно ложиться спать

Ученые нашли взаимосвязь между сном и набором веса

Люди, предпочитающие поздно отходить ко сну, более склонны к набору лишнего веса, даже если ведут здоровый образ жизни и занимаются спортом. К такому выводу пришли ученые из Калифорнийского университета в Беркли, США, опубликовавшие свое исследование в журнале *Sleep*.

Ученые проанализировали изменения индекса массы тела и режима сна более чем у 3 тысяч взрослых и подростков, согласившихся принять участие в эксперименте, который проводился с 1994 по 2009 год.

Выяснилось, что люди, ложившиеся спать в среднем на час позднее обычного в течение пяти лет, набирали по 6 килограммов лишнего веса, а их ИМТ увеличивался на

2 единицы каждые пять лет.

«Полученные нами результаты говорят о том, что родителям и взрослым стоит уделять особое внимание не столько тому, сколько по времени спят они или их дети, а тому, во сколько они ложатся спать. Важно отметить, что с течением лет образ жизни «совы» все сложнее изменить», – рассказала Лорен Асарноу, аспирант Калифорнийского университета в Беркли.