

## Η έλλειψη ύπνου στην εφηβεία αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης παχυσαρκίας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Σύμφωνα με νέα μελέτη, που πραγματοποιήθηκε στις Ηνωμένες Πολιτείες, η έλλειψη ύπνου κατά τη διάρκεια της εφηβείας σχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης παχυσαρκίας στα πρώτα χρόνια της ενήλικου ζωής.

Οι ερευνητές χρησιμοποίησαν δεδομένα από περισσότερους από 10.000 εφήβους, των οποίων τα ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά και οι συνήθειες ύπνου αξιολογήθηκαν δύο φορές σε διάστημα πέντε ετών, όταν δηλαδή ήταν 16 και 21 ετών αντίστοιχα.

Από τα αποτελέσματα της μελέτης, που δημοσιεύεται στο επιστημονικό περιοδικό *Journal of Pediatrics*, προέκυψε ότι οι έφηβοι που, στην ηλικία των 16 ετών, δήλωσαν ότι κοιμούνται λιγότερο από 6 ώρες είχαν κατά 20% μεγαλύτερο κίνδυνο να είναι παχύσαρκοι στα 21 τους έτη, σε σύγκριση με όσους δήλωσαν ότι κοιμούνται περισσότερες από 8 ώρες. Αξίζει να σημειωθεί ότι το ποσοστό των εφήβων που δήλωσαν ότι κοιμούνται για λιγότερο από 6 ώρες, ανήλθε περίπου στο 20%, ενώ σύμφωνα με τις διεθνείς συστάσεις οι έφηβοι θα πρέπει να κοιμούνται για 9-10 ώρες καθημερινά.

Επιπλέον βρέθηκε ότι ενώ η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας και ο χρόνος παρακολούθησης τηλεόρασης συνέβαλλαν στην αύξηση του κινδύνου εμφάνισης παχυσαρκίας, ωστόσο δε φάνηκε να διαμεσολαμβάνουν τη σχέση της μικρής διάρκειας ύπνου με την παχυσαρκία. Με λίγα λόγια, η έλλειψη ύπνου φαίνεται ότι συμβάλλει στην αύξηση του κινδύνου εμφάνισης παχυσαρκίας ανεξάρτητα και μέσω επιπρόσθετων μηχανισμών πέραν από τα μειωμένα επίπεδα άσκησης και τον αυξημένο χρόνο τηλεθέασης.

Σύμφωνα με τους ερευνητές, οι γονείς θα πρέπει να φροντίζουν ώστε οι έφηβοι να κοιμούνται για περισσότερο από 8 ώρες καθημερινά. Ο επαρκής ύπνος, θα συμβάλλει όχι μόνο στον να είναι συγκεντρωμένοι στο σχολείο και τα μαθήματά τους, αλλά και στο να εξελιχθούν σε υγιείς ενήλικες.

*Από τη Χριστίνα Κατσαρού*

**Πηγή:** [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)