

STUDIO USA, DORMIRE MALE FA INGRASSARE

29 Giugno 2013



WASHINGTON - Dormire male fa ingrassare. Infatti, chi soffre di insonnia cronica o va quotidianamente troppo tardi a letto rischia di aumentare di peso a causa del maggior consumo di calorie durante le ore notturne. L'allarme arriva da una nuova ricerca promossa da Andrea Spaeth dell'Università della Pennsylvania pubblicata sulla rivista *Sleep*.

Dai dati è emerso che coloro che trascorrono soltanto quattro ore a letto per soli cinque giorni consecutivi guadagnano più peso di chi ad occhi serenamente chiusi ne trascorre almeno dieci.

Lo studio ha rilevato un incremento complessivo dell'apporto calorico tra gli insonni o i cattivi "discepoli" del sonno a causa della maggiore tendenza a consumare pasti e spuntini extra durante la lunga fase di veglia. Inoltre, la percentuale di calorie consumate dai grassi è risultata più alta durante le ore notturne rispetto agli altri momenti della giornata. Il rischio di ingrassare è maggiore tra gli uomini.