

Μπορεί ένας καλός ύπνος να καταπολεμήσει την



Ένας

απλός τρόπος για να διατηρήσετε το βάρος του παιδιού σας σε χαμηλά επίπεδα είναι να το βάζετε για ύπνο **όσο πιο νωρίς** μπορείτε. Η **παιδική παχυσαρκία** δεν οφείλεται μόνο στην κακή διατροφή, τα ζαχαρούχα ποτά και την έλλειψη άσκησης, όπως αποδεικνύουν νέες έρευνες. Η έλλειψη ύπνου διαδραματίζει επίσης σημαντικό ρόλο.

Οι ειδικοί κατέληξαν στο συμπέρασμα αυτό, αφού εξέτασαν τις συνήθειες του ύπνου **37 παιδιών ηλικίας από 8 έως 11 ετών**, περισσότερο από το ένα τέταρτο των οποίων ήταν υπέρβαρα ή παχύσαρκα.

Κατά την πρώτη εβδομάδα της μελέτης ζητήθηκε από τα παιδιά να εφαρμόσουν το καθιερωμένο πρόγραμμα ύπνου τους. Την δεύτερη εβδομάδα τα παιδιά μείωσαν ή επιμήκυναν αντίστοιχα τις ώρες που κοιμόντουσαν, ενώ την τρίτη εβδομάδα ακολούθησαν το αντίθετο πρόγραμμα σύμφωνα με τις οδηγίες των ειδικών.



Την εβδομάδα που τα παιδιά αύξησαν τη διάρκεια του ύπνου τους, παρατηρήθηκε ότι καταναλώναν κατά μέσο όρο **134 λιγότερες θερμίδες την ημέρα** και έχασαν περίπου μισό κιλό βάρους. Οι δοκιμές έδειξαν ότι είχαν αποκτήσει **χαμηλότερα επίπεδα λεπτίνης**, της ορμόνης που ρυθμίζει το βάρος του σώματος και διαχειρίζεται τις καύσεις του λίπους.

Ο **Dr. Chantelle Hart** από το Πανεπιστήμιο Temple στη Φιλαδέλφεια υποστηρίζει ότι: “Τα ευρήματα της μελέτης δείχνουν ότι η ενίσχυση του νυχτερινού ύπνου των παιδιών σχολικής ηλικίας θα μπορούσε να έχει σημαντικές επιπτώσεις στην πρόληψη και τη θεραπεία της παχυσαρκίας. Ωστόσο, ο πιθανός αυτός ευεργετικός ρόλος του ύπνου θα πρέπει να διερευνηθεί περαιτέρω”.

Ο Dr. Hart αυτή την περίοδο εργάζεται πάνω σε μία παρόμοια μελέτη, ώστε να καθορίσει κατά πόσον ο αυξημένος ύπνος προκαλεί σημαντικές αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες, την σωματική άσκηση και το βάρος.

Πηγή: infokids.gr