

Κομπιούτερ και κινητά ανοίγουν την... όρεξη το βράδυ!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο:hombre.starmedia.com

Η χρήση του smartphone, του τάμπλετ ή του κομπιούτερ το βράδυ μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση του σωματικού βάρους, αποκαλύπτει μια νέα μελέτη.

Η αιτία είναι το μπλε φως που εκπέμπουν οι οθόνες τους: όπως έδειξε η μελέτη, η έκθεση σε αυτό το φως τη νύχτα αυξάνει τα επίπεδα της πείνας για αρκετές ώρες, ακόμα κι αν κάποιος έχει φάει πριν εκτεθεί σε αυτό!

Στην πραγματικότητα, η έκθεση στο μπλε φως ανοίγει την όρεξη μόλις 15 λεπτά έπειτα από την έναρξή της, ενώ η πείνα επιμένει επί τουλάχιστον δύο ώρες.

Την όλη μελέτη πραγματοποίησαν επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο Northwestern του Σικάγου, οι οποίοι επιστράτευσαν 10 υγιείς εθελοντές για να διερευνήσουν τις επιδράσεις του φωτισμού στο αίσθημα της πείνας και τον μεταβολισμό της γλυκόζης.

Όλοι οι εθελοντές είχαν φυσιολογικές συνήθειες διατροφής και ύπνου, ενώ πριν αρχίσει η έκθεσή τους στο φως κατανάλωσαν το ίδιο, πλούσιο σε υδατάνθρακες γεύμα.

Οι υδατάνθρακες (λ.χ. ψωμί, δημητριακά, μακαρόνια, ρύζι) επελέγησαν επειδή αυτοί είναι που αυξάνουν τα επίπεδα γλυκόζης (είναι η επιστημονική ονομασία για το «ζάχαρο») στο αίμα.

Οι δέκα εθελοντές συμμετείχαν στη μελέτη επί τέσσερις ημέρες, κατά τη διάρκεια των οποίων οι ερευνητές τους εξέθεταν σε ημίφως τις 16 ώρες που ήταν ξύπνιοι και σε ελάχιστο φως όταν κοιμόντουσαν.

Εξαίρεση σε αυτό αποτέλεσε η τρίτη ημέρα, καθώς 10,5 ώρες έπειτα από την πρωινή έγερση (δηλαδή γύρω στις 5-6 το απόγευμα) οι ερευνητές άρχισαν να τους εκθέτουν σε δυνατό, μπλε φως, το οποίο έσβησαν έπειτα από 3 ώρες.

Κάθε μέρα, εξάλλου, οι εθελοντές συμπλήρωναν ειδικά ερωτηματολόγια στα οποία ανέφεραν πόσο πεινούσαν, ενώ υποβάλλονταν σε τακτά χρονικά διαστήματα σε εξετάσεις καταγραφής του μεταβολισμού της γλυκόζης.

Όπως γράφουν οι ερευνητές στην επιθεώρηση «Sleep», με αυτό τον τρόπο ανακάλυψαν ότι τα επίπεδα της πείνας των εθελοντών και ο μεταβολισμός της γλυκόζης αυξήθηκαν κατακόρυφα έπειτα από την έκθεση στο μπλε φως.

Προγενέστερες μελέτες έχουν συσχετίσει την νυχτερινή έκθεση στον μπλε φωτισμό από τις οθόνες των ηλεκτρονικών συσκευών, με καταστολή της ανάγκης για ύπνο και έτσι με αύξηση του κινδύνου εμφάνισης αϋπνίας.

«Η μελέτη μας έδειξε ότι μία και μόνο έκθεση διάρκειας 3 ωρών σε μπλε φωτισμό στη διάρκεια του απογεύματος και νωρίς το βράδυ μπορεί να επηρεάσει έντονα την πείνα και τον μεταβολισμό της γλυκόζης», δήλωσε η επικεφαλής ερευνήτρια Άιβι Τσαν, μεταπτυχιακή φοιτήτρια στο Κέντρο Ύπνου & Κιρκάδιας Βιολογίας του Northwestern.

«Τα ευρήματα αυτά είναι σημαντικά, διότι υποδηλώνουν πως η διαχείριση του περιβάλλοντος φωτισμού μπορεί να αντιπροσωπεύει ένα νέο τρόπο επηρεασμού της πρόσληψης τροφής και του μεταβολισμού».

Επιμέλεια: Ρούλα Τσουλέα

Πηγή : Web Only- ygeia.tanea.gr