



Влияние недосыпа на организм

Малоподвижный образ жизни в четырех стенах и переизбыток углеводов, конечно же, будут заметны на вашей талии после окончания вынужденного заточения, но серьезность этих последствий можно серьезно уменьшить, если ложиться спать вовремя.

Как недосыпание влияет на организм





Сон неразрывно связан с различными гормональными и метаболическими процессами в организме и играет важную роль в поддержании скорости обмена веществ.

Каждодневный недосып приводит к сбоям выработки гормона роста, который отвечает не только за восстановление мышц после нагрузок днем, но и за обмен веществ. При этом его секреция быстро восстанавливается до прежних уровней, если вы, к примеру, внезапно перешли на сменный график и стали работать по ночам. Но хронический недосып наносит по выработке гормона роста серьезный удар.

Исследование о влиянии частичного лишения сна на секрецию гормона роста было проведено в Чикагском университете. Ученые отобрали 11 молодых людей без проблем со здоровьем, а затем в течении шести дней давали спать им лишь по 4 часа в сутки. К концу шестого дня у добровольцев взяли анализы и выяснилось, что толерантность к глюкозе (способность организма усваивать глюкозу) снизилась на 40%. Чем это грозит обычному человеку? Лишним весом и риском развития диабета II типа.

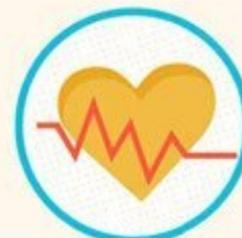
ПОСЛЕДСТВИЯ НЕДОСЫПА



УХУЖДЕНИЕ
ПАМЯТИ



НЕСТАБИЛЬНЫЙ
ВЕС



СЕРДЕЧНЫЕ
БОЛЕЗНИ



СЛАБЫЙ
ИММУНИТЕТ



ВЫСОКОЕ
ДАВЛЕНИЕ

КАК ОБЕСПЕЧИТЬ ЗДОРОВЫЙ СОН



ОТКАЖИТЕСЬ ОТ НАПИТКОВ
С КОФЕИНОМ НА НОЧЬ



НЕ СПИТЕ ДОЛГО В ДНЕВНОЕ ВРЕМЯ



ПРИМИТЕ ГОРЯЧИЙ ДУШ



ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ПРАВИЛЬНУЮ
ТЕМПЕРАТУРУ

Дефицит энергии объясняется очень просто. Медленный сон, в особенности его четвёртая фаза, напрямую связан с восстановлением энергозатрат. Именно во время этой глубокой стадии наступает полноценный отдых для организма. Он переходит в режим сохранения и накопления энергии. Большинство мышц, в том числе сердечная, расслабляются. В это время происходит 80% сновидений. Если человек не высыпается, он испытывает дефицит жизненных сил. Самым ожидаемым последствием недосыпа становится пробуждение аппетита, ведь второй источник энергии — это еда. Таким образом, уменьшение времени сна на два часа уже ведёт к потреблению 500 или более лишних калорий в целях восполнения недостатка.



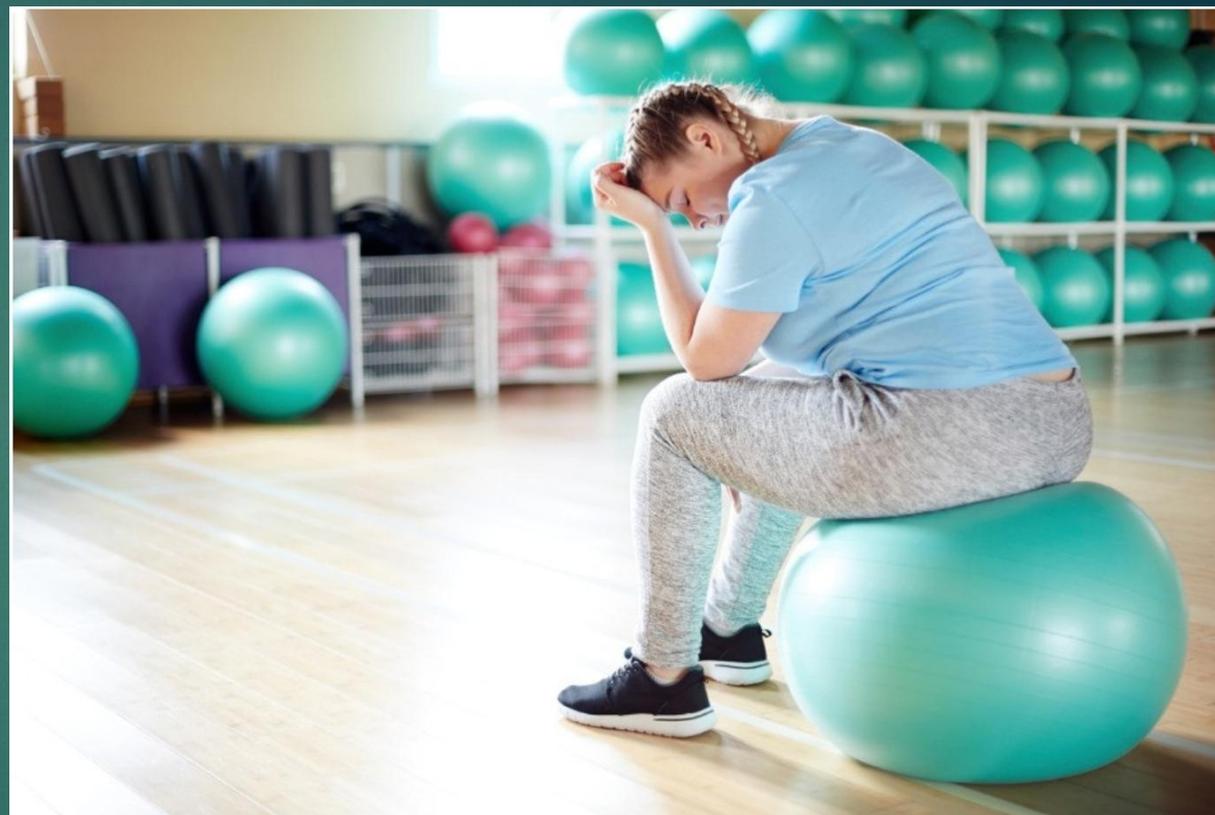
Согласно исследованию ученых Массачусетского Университета, проведенных на выборке более 2000 человек на протяжении 10 лет, риск развития диабета у недосыпающих в 2 раза выше, чем у тех, кто спит 8-9 часов в день. Даже с учетом поправок на индекс массы тела, возможны проблемы с дыханием, депрессией и гипертонией.

Медики по всему миру проводили множество исследований зависимости ИМТ (индекса массы тела) и сна и выяснили, что он напрямую зависит от количества сна, причем кривая зависимости непостоянна и имеет U-образный профиль. Наименьший ИМТ в среднем наблюдается у людей спящих в среднем 7-8 часов в день, тогда как у людей спящих более 9 часов в день или менее 5 часов в день он выше в 2 — 2,5 раза.



Когда вы мало спите, в крови изменяется концентрация целого ряда гормонов. Во-первых, недосып может вызвать повышенную секрецию кортизола, который называют гормоном стресса. Это усиливает чувство голода. Во-вторых, происходят изменения в уровне грелина и лептина — гормонов, отвечающих, опять же, за голод и насыщение. У людей, страдающих бессонницей или не находящих времени на ночной отдых, грелин выделяется в большем количестве, что приводит к желанию заесть дефицит сна.

И в конце концов снижается концентрация гормона роста. При нормальном режиме он отлаженно расщепляет жиры и превращает их в энергию. Однако если его уровень понижается, организм начинает накапливать лишний вес.



«Сон 5 или менее часов в сутки почти в четыре раза повышает вероятность ожирения у мужчин и почти в 2,5 раза у женщин в сравнении с теми, кто спит 7-8 часов в день», — рассказывает доктор Ти Блэкуэлл из Лондона.

«Из-за недостатка сна нарушается концентрация внимания и увеличивается количество ошибок, при этом хронический недосып лишь увеличивает нарушения функции внимания, — цитирует доктора РИА Новости. — После недели такого ограничения сам человек уже не замечает, что его возможности ухудшились. Он считает, что все делает так же, как и раньше, и не может критически оценивать свое состояние».

