Scritto da Letizia Perugia
Lunedì 07 Novembre 2016 10:30

La **mancanza di sonno rovina la linea**, arrivano nuove conferme da una ricerca britannica secondo cui perdere ore di sonno porta a mangiare di più, già il giorno dopo, con effetti misurabili in calorie ingerite. Con una sola notte in cui si dorme meno, il giorno dopo si mangiano 385 calorie in più, la ricerca è stata condotta al King's College di Londra e pubblicata sull'European journal of clinical nutrition. Si tratta dell'analisi di diversi dati pubblicati in precedenza sull'argomento (già in passato, molti altri studi avevano gettato sospetti sugli effetti negativi della carenza di sonno sulla silhouette).

Gli esperti hanno confrontato le
calorie consumate
da un campione di persone cui era chiesto di dormire a piacimento e poi, di limitare il sonno a un certo numero di ore per notte. Il risultato è che in questo secondo caso, i partecipanti consumavano in media 385 calorie in più nele 24 ore successive alla notte in cui avevano dormito poco, a lungo termine la carenza di sonno cronica peserà in maniera significativa sulla bilancia di una persona.

Un altro studio portato avanti dal Northwestern University Feinberg School of Medicine di Chicago aveva messo in guardia dagli effetti negativi del dormire meno di sei ore a notte.

Dormire fa bene alla linea e all’umore, ma anche al cuore: se si dorme meno di sei ore a notte addirittura viene danneggiato, con rischi non solo di ipertensione, ma anche di danni cardiaci. Il riposo è qualcosa di cui il nostro fisico non può fare a meno.

Molti studiosi sono concordi nel ritenere che dormire poco non danneggia solo la linea ma

anche la memoria, la capacità di concentrazione e l'apparato cardiocircolatorio. Alcuni ritengono che dormire meno del dovuto faccia calare anche la fertilità.

Una ricerca britannica del 2013 ha sottolineato che poco sonno può alterare fino a 700 geni, in Italia, poche persone si concedono le 8 ore di sonno raccomandate dai medici. Secondo recenti indagini, gli italiani hanno perso mediamente 2 ore di sonno negli ultimi 30 anni.

Ecco alcuni degli effetti sgradevoli della mancanza di sonno: Rischio di obesità, rischio d'infarto, aspetto fisico peggiora, rischio di diabete, diminuzione del tessuto cerebrale rischio di influenza, problemi di memoria, incremento del senso di fame, rischio di neoplasie.