

Falta de sono aumenta consumo de comida e ganho de peso, alerta estudo

Dormir apenas cinco horas por noite em uma semana de trabalho com acesso ilimitado a "lanchinhos" pode prejudicar sua silhueta, revelou um estudo publicado esta segunda-feira.

A pesquisa, conduzida pela Universidade de Colorado, em Boulder, descobriu que os participantes do estudo ganharam cerca de um **quilo** quando colocados nesta situação.

Estudos anteriores já tinham demonstrado que a falta de sono poderia provocar aumento de peso, mas as razões para os quilos não eram claras, afirmaram os autores desta pesquisa mais recente.

As novas descobertas, publicadas no periódico *Proceedings of the National Academy of Sciences*, demonstram que embora ficar acordado por mais tempo demande mais energia, as **calorias** extra queimadas foram mais uma compensação da quantidade de comida que os participantes do estudo ingeriram.

"Dormir menos apenas não vai causar ganho de peso", afirmou o diretor do Laboratório de Cronobiologia e Sono da Universidade do Colorado, Kenneth Wright, que liderou o estudo. "Mas quando as pessoas não dormem o suficiente, isto as leva a comer mais do que realmente precisam", acrescentou.

Os cientistas monitoraram 16 homens e mulheres jovens, magros e saudáveis, que viveram duas semanas no Hospital da Universidade do Colorado, com **sono acumulado**. Eles mediram quanta energia os participantes usaram contabilizando a quantidade de oxigênio que eles inalaram e a quantidade de dióxido de carbono que exalaram.

Depois que todos os participantes passaram os três primeiros dias podendo dormir nove horas por noite e comendo refeições controladas para manter o peso, eles foram divididos em dois grupos.

O primeiro grupo, então, levou cinco dias dormindo apenas cinco horas, enquanto o outro grupo passou o período com nove horas de descanso. Depois dos primeiros cinco dias, os grupos foram trocados. Em ambos, ofereceu-se aos participantes refeições maiores e acesso a lanches, que incluíram sorvetes e batatas fritas, mas também opções mais saudáveis, como frutas e iogurte.

Em média, as pessoas que dormiram até cinco horas por noite queimaram 5% mais **energia** do que aqueles que repousaram nove horas. No entanto, aqueles com menos horas de sono consumiram 6% mais calorias.

Aqueles com menos hora de **descanso** mostraram ter uma tendência de tomar cafés da manhã mais frugais, mas abusaram de lanches após o jantar, afirmaram os pesquisadores.

Na verdade, a ingestão de comida noturna somaram mais **calorias** do que as refeições individuais,

PESQUISA

Postado em 12/03/2013

acrescentaram. Os autores do estudo também descobriram que mulheres e homens responderam de forma diferente ao acesso irrestrito à comida.

Embora tanto eles quanto elas tenham ganhado peso quando permitidos a dormir apenas cinco horas, os homens ganharam - mesmo com descanso 'adequado' - quando puderam comer tanto quanto quiseram. As mulheres, ao contrário, mantiveram o peso quando dormiram o período 'adequado', não importa quanta comida tivessem à disposição.

Fonte: Agence France-Presse