

Dormir é a solução para combater a obesidade



As campanhas de saúde para combater a obesidade tendem a se concentrar na importância de uma dieta saudável e da prática de exercícios físicos. Mas a esta equação também devem ser somadas boas noites de sono. Pesquisas recentes mostram que comer menos e de forma mais saudável, além de se exercitar diariamente, tem pouco resultado na redução dos níveis de obesidade.

Talvez, a razão por trás disso possa ser encontrada em vários estudos que mostram que **poucas horas de sono podem estar associadas à obesidade em adultos e crianças**. E é mais do que coincidência o fato de que, nos últimos anos, as pessoas vêm dormindo menos, ao passo que tem aumentado o número de obesos.

Por meio de exames de ressonância magnética, cientistas mostraram que **a falta de sono afeta áreas do cérebro** responsáveis pela tomada de decisões complexas e a vontade de ter "recompensas", o que pode levar a escolha por alimentos calóricos e com alto teor de gordura.

Maçã ou cupcake?

Noites mal dormidas também afetam os níveis dos hormônios da fome, provocando uma queda nos níveis de leptina, que regula o consumo de alimentos e sinaliza quando já comemos o bastante, e o aumento do nível de grelina, que estimula o apetite e produção de gordura.

As pesquisas indicam que essas variações hormonais elevam em 24% a sensação de fome, em 23% o apetite e em 33% a vontade consumir comidas calóricas e gordurosas. Os levantamentos mostram ainda que as pessoas que dormem pouco ficam ávidas para beliscar entre as refeições, temperar demais os alimentos, comer menos legumes e verduras e mais junk food (besteiras). Afinal de contas, quando está com sono, o que você prefere: uma maçã ou um cupcake?

A campanha pelo "coma menos, mova-se mais" não terá muitas chances de sucesso se não for combinada a orientações para que as pessoas durmam mais.

Fonte: BBC