

# Dormir em ambientes frios queima 40% mais calorias, diz pesquisa



Pesquisa apresentada durante uma conferência de médicos nos Estados Unidos afirmou que **dormir em lugares frios** pode ajudar a **queimar calorias** e a perder peso. A gordura saudável do organismo é responsável pela queima de calorias e, no processo, provoca o **aquecimento do corpo**. Em um ambiente frio, o organismo queima mais calorias para manter o corpo em temperatura agradável. As informações são do *Daily Mail*.

A quantidade de gordura saudável aumentou quando os indivíduos dormiram em ambiente fresco e a queima de calorias foi 40% maior do que a registrada em temperaturas mais altas. O processo também tornou mais fácil o **processamento do açúcar**.

Pesquisadores acompanharam a composição de gordura corporal de cinco homens saudáveis durante cinco meses. Os voluntários mantiveram a rotina durante o dia normal, mas à noite passavam em uma sala com temperatura controlada. O primeiro mês, o ajuste foi em 24°C. No segundo, 19°C; no terceiro, 24°C; e no quarto, 27°C.

**Fonte: Terra**