

שינה מעטה מגבירה הסיכוי להשמנת יתר



מחקר חדש מאשר: חוסר בשינה מגביר את הסיכוי להשמנת יתר, בקרב ילדים ומבוגרים. המחקר המתפרסם בכתב העת הרפואי "סליפ", מצביע על קשר הדוק בין איכות השינה ומשקל תקין.

ד"ר אסנת רזיאל כירורגית מומחית לניתוחי הרזייה והמנהלת הרפואית של המרכז לטיפול בהשמנת יתר מלבי"י, מציינת כי במחקר נאספו לראשונה מימצאי מחקרים מרחבי העולם העוסק־ים בקשר בין שינה קצרה לבין הסיכון ללקות בהשמנת יתר. המחקר כלל 30 מחקרים שהקיפו מעל 630 אלף מבוגר־ים וילדים. הנתונים שנאספו היו משך השינה, מסת הגוף (ב־אס־איי), גיל ומגדר.

לדברי ד"ר פרנצ'סקו קפוצ'יו מבית הספר לרפואה וורוויק בבריטניה שעמד בראש המחקר, המחקר מצביע על קשר בין חוסר שינה לסיכויים גבוהים יותר ללקות בהשמנת יתר, הן אצל מבוגרים והן אצל ילדים. נתונים אלה מחדדים את חיוניות שנת הלילה, גם לשמירה על משקל תקין.

משך השינה המומלץ - לילדים מגיל חודשיים עד 11 חודש - 14-15 שעות לילה. ילדים מעל גיל שנה זקוקים לשינה של 12-14 שעות, ילדים בגיל הגן צריכים לישון 11-13 שעות לילה.

ילדים בגיל בית הספר זקוקים ל 10-11 שעות שינה מדי לילה, מתבגרים צריכים לישון 9 שעות ולמבוגרים מומלץ לישון 7-8 שעות.

על פי המלצות האגודה האמריקאית לרפואת שינה, על מנת להבטיח שינה איכותית מומלץ: לשמור על מתכונת קבועה של שעת השינה. סביבה נוחה ורגועה בשעת השינה ללא דברים שעשויים להסיח את הדעת. אין לצרוך קפאין, שוקולד ומשקאות מוגזים לפני השינה. אין ליטול תרופות מעוררות. לא ללכת לישון רעבים, אך אין להפריז באכילה לפני השינה. הימנעו מפעילות גופנית מאד מאומצת מספר שעות לפני השינה.