Akceptuję
W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej Polityce Prywatności

Nastolatki, które późno chodzą spać, bardziej podatne na tycie

Nastoletnie dziewczynki, które późno chodzą spać, są bardziej narażone na nadwagę niż rówieśniczki, które chodzą spać wcześniej. Zależność ta nie dotyczy chłopców - informują

naukowcy z konsorcjum badawczego Kaiser Permanente w Kalifornii na łamach pisma "JAMA Pediatrics".

W badaniach (https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/article-abstract/2749344) wzięło udział 418 dziewcząt i 386 chłopców w wieku od 11 do 16 lat. Uczestnicy w latach 2012-2016 wypełniali kwestionariusze dotyczące nawyków związanych z rytmem okołodobowym oraz przez minimum pięć dni nosili na nadgarstkach aktygraf rejestrujący aktywność w ciągu dnia i nocy.

Badacze porównywali zebrane dane z obwodem w pasie, a także mierzyli poziom tłuszczu w organizmie metodą absorpcjometrii promieniowania rentgenowskiego podwójnej energii (DXA). Analizie poddano również wpływ tzw. społecznego zespołu długu czasowego (social jet lag), tj. różnicy pomiędzy porą chodzenia spać w dni powszednie i w weekendy.

Niezależnie od długości snu, w przypadku dziewczynek chronotyp wieczorny miał związek ze zwiększeniem obwodu w pasie średnio o 0,58 cm oraz zwiększeniem poziomu tłuszczu o 0,16 kg/m2. Każda godzina społecznego zespołu długu czasowego w weekendy przekładała się z kolei na zwiększenie obwodu w pasie o 1,19 cm i zwiększenie poziomu tłuszczu o 0,45kg/m2. Zależność utrzymywała się po wzięciu pod uwagę aktywności fizycznej i diety. W przypadku chłopców nie odnotowano wyraźnego związku pomiędzy porą chodzenia spać a tendencją do tycia.

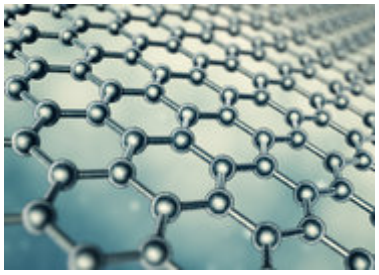
Wcześniejsze badania wskazywały, że osoby dorosłe o chronotypie wieczornym (sowy) i większym społecznym zespole długu czasowego (bardzo późne chodzenie spać w weekendy) przybierały na wadze bardziej niż osoby o chronotypie porannym, które w weekendy nie zarywały nocy. Obecne badania wskazują, że zależność ta występuje już w wieku kilkunastu lat, lecz dotyczy tylko dziewczynek. W związku z problemem otyłości wśród dzieci i nastolatków, w działaniach prewencyjnych należy położyć większy nacisk na regularne pory chodzenia spać - podkreślają autorzy.

Źródło: pap.pl
http://laboratoria.net/aktualnosci/29205.html

02-07-2024

Ekrany dotykowe bez problematycznego indu

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

Świat atomów i cząsteczek

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć “całego słonia”

02-07-2024

Żyjemy w czasach multitożsamości

Ekspert o mediach społecznościowych.

02-07-2024

Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.

02-07-2024

Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.

02-07-2024

Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu

Informuje “Nature”.

02-07-2024

Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.

02-07-2024

Rrząd planuje, aby minister mógł odwołać

dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

Informacje dnia: Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu

Partnerzy