

Az alváshiány és a tévzés elhízáshoz vezethet

Egy amerikai kutatás (Harvard Medical School) arról számol be, hogy a gyermekkori elhízás két rizikófaktora a napi kevesebb, min 12 óra alvás, illetve a napi 2 óránál több tévzés kisgyermekkorban. A kutatás szerint a két tényező együtt 16 százalékkal növeli az elhízás veszélyét.

Az alváshiány hormonális változásokat okoz, ami fokozott étvágyhoz, és így elhízáshoz vezet. A tévzés és az elhízás kapcsolata kézenfekvőbb: a tévzés közben elfogyasztott magas kalóriatartalmú nassok.

A kutatás gyakorlati konklúziója a következő: a szülőknek azt ajánlják, hogy a lefekvés és a tévzési idő szabályozása mellett a gyermekeket a tévétől minél távolabb altassák, hogy az ne zavarja a nyugodt alvást.

Tehát hasznos, ha a gyermek nem az esti tévzés közben alszik el a kanapén.

Forrás: inforadio.hu