

Fonte dati NIH —by Tianna Hicklin, Ph.D.

LEGAMI MOLECOLARI TRA MANCANZA DI SONNO E AUMENTO DI PESO

Dormire poco ha il risultato di lasciarvi con la mente annebbiata e assennati per tutto il giorno; **la privazione del sonno è stata recentemente associata con l'aumentato rischio di aumento di peso e obesità.**

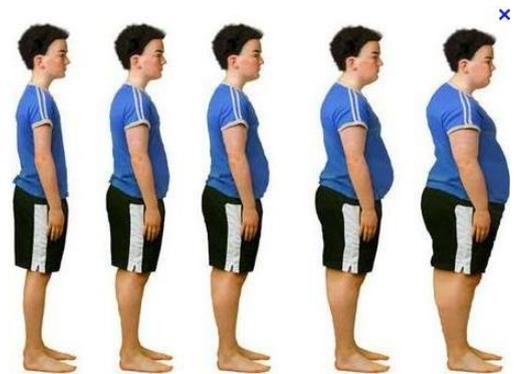


Il gruppo di ricerca capitanato dalla dott.ssa Erin Hanlon e Eve Van

Cauter dell'Università di Chicago, si è concentrato sui meccanismi biologici legati all'aumento di peso e la qualità del sonno; hanno evidenziato che l'effetto della deprivazione del sonno è simile all'attivazione del sistema degli endocannabinoidi (eCB) attori principali nella regolazione dell'appetito e dei livelli energetici. E' ampiamente riconosciuto l'effetto dei derivati chimici della marijuana su tale sistema, l'eCB influenza dell'effetto dei circuiti di stimolo/ricompensa che possono accendere il desiderio per alimenti e sapori. I ricercatori hanno studiato 14 soggetti NON obesi (11 uomini e 3 donne) tra i 18 e 30 anni, in dieta controllata e con indicazione di dormire 8,5 ore o 4,5 ore di sonno per 4 giorni a ciclo. Tra i 2 cicli il tempo di wash out era di 4 settimane; durante i 2 cicli sono stati prelevati campioni di sangue il secondo pomeriggio di ogni ciclo.

Studio supportato in parte da NIH's National Center for Research Resources (NCRR) and National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI). Risultati pubblicati Marzo 2016 issue of Sleep.

Livelli di eCB alti e prolungati si sono manifestati con sensazioni di appetito e quindi fame, solo nel ciclo di deprivazione del sonno.



Al termine della cena dell'ultimo giorno, i partecipanti sono stati lasciati a digiuno fino al pomeriggio successivo e quindi lasciati liberi di mangiare "ad libitum" fino a sera, consumando circa il 90% delle necessità caloriche della giornata al primo pasto.

Nel caso però del ciclo di deprivazione del sonno, i soggetti si sono concentrati su alimenti meno salutari tra i pasti principali, in corrispondenza dei maggiori livelli plasmatici di eCB!

Tali risultati sono comunque in linea con le evidenze di altri studi.

BUONA SALUTE A TUTTI!