

¿Tienes hambre todo el día? Puede ser cansancio



¿Te sientes más hambriento después de una mala noche? Esas dos cosas podrían estar vinculadas.

Investigadores del King's College en Londres, realizaron un metanálisis de 11 estudios existentes en los que participaron 172 participantes encontrando que, después de una noche de sueño limitado, la gente come 385 calorías adicionales al día siguiente en comparación con las personas que dormían bien.

El estudio publicado en el European Journal of Clinical Nutrition, examinó estudios en los que la gente tenía su sueño restringido a alrededor de cuatro horas y también incluía grupos de control donde la gente dormía de siete a 12 horas. Anotando cuántas calorías comieron y quemaron el siguiente día.

No sólo los que durmieron menos comen más, sino que también se gravitó hacia la grasa de calorías densas sobre la proteína. Y tampoco quemaron más calorías para compensa. El New York Times explica algunas teorías:

“Científicos aseguran que la privación del sueño afecta las hormonas que controlan el apetito, pero ahora descubrieron que la falta de sueño puede aumentar el deseo de comida como recompensa.”



Si este hallazgo es cierto, la falta de sueño podría conducir al aumento de peso. Una cosa más en que pensar cuando tienes insomnio.

Fuente: muyinteresante.