

Почему стресс и недостаток сна заставляют нас переесть?



Мы все знаем, от чего толстеют: когда калорий потребляется больше, чем сжигается. Но почему мы вообще переедаем?

Почему я чувствую такую тягу к этому кусочку торта или плитке шоколада, хотя знаю, что спустя несколько минут буду жалеть об этом?

Это просто жадность, или что-то другое?

Хоть самоконтроль и важен, есть доказательства того, что значительную роль в наборе веса играет стресс.

Хронический стресс ухудшает качество сна и влияет на уровень сахара в крови. Это ведет к усилению голода и потреблению пищи в качестве утешения. Что, в свою очередь, приводит к еще большим нарушениям сна, большему стрессу и более высокому уровню сахара в крови. Результатом может стать не только ожирение, но и диабет второго типа.

Ученые провели эксперимент, в котором устроили себе особенно стрессовый день.

До и после тестов им измеряли уровень сахара в крови.

Уровень сахара обычно поднимается у нас, когда мы едим, и у здорового человека он быстро возвращается к нормальному состоянию.

Как выяснили ученые, когда человек находится в состоянии стресса, уровень сахара у него в крови «зависает» на целых три часа - в шесть раз дольше, чем в спокойный день.

Причина в том, что в состоянии стресса организм переходит в режим "бей или беги".

Тело думает, что на него нападают, и выбрасывает глюкозу в кровь для поддержки энергии в мышцах.

Однако если эта энергия вам не нужна для спасения от опасности, поджелудочная железа выделит инсулин, чтобы привести в норму уровень сахара.

Из-за этого подъема инсулина и спада уровня сахара в крови вы проголодаетесь - именно поэтому вам хочется сладких углеводов в стрессовом состоянии.

То же самое происходит, когда вы плохо спите.

Недавнее исследование Королевского колледжа Лондона показало, что люди с нарушениями сна будут в среднем потреблять на 385 ккал в день больше.

Дети также склонны к перекусам, если мало спят.

В другом исследовании ученые анализировали пищевые привычки 10 детей в возрасте от трех до четырех лет, которые раньше регулярно спали днем. Их лишили дневного сна, а также на два часа задержали их обычный ночной сон.

На следующий день дети съели на 20 процентов больше калорий, чем обычно, особенно сахара и углеводов. Потом им разрешили спать, сколько они хотят.

На следующий день они употребили на 14 процентов больше нормы.

Как можно уменьшить уровень стресса?

Дыхание:

Существует эффективная дыхательная практика, рекомендованная британской национальной системой здравоохранения. Она будет особенно полезна, если повторять ее каждый день.

Можно делать это стоя, сидя или лежа - как вам больше нравится.

- Начните с глубокого дыхания через нос, без напряжения, и досчитайте до пяти

- Потом мягко выдыхайте через рот, считая до пяти

- Продолжайте ровно дышать через нос и выдыхать через рот

- Продолжайте в течение трех-пяти минут

Самое важное, что я бы порекомендовала - постараться высыпаться. Легче сказать, чем сделать, но есть несколько советов от национальной системы здравоохранения (NHS).

Как улучшить сон:

Ложиться и вставать желательно в одно и то же время. Перед сном нужно сделать что-то успокаивающее: почитать книгу, сделать растяжку, написать список дел на следующий день.

Важна и атмосфера в вашей спальне: свет, гаджеты и плохой матрас отвлекают от сна. "Оставьте спальню только для сна и секса", - говорится в рекомендациях NHS. Беруши и плотные шторы также помогут спать лучше.

Некоторые исследователи в своих рекомендациях предлагают вести дневник сна и записывать время отхода ко сну и подъема, а также описывать, как засыпалось.

Можно также попробовать хорошо себя зарекомендовавших "разрушителей стресса" - спорт, уход за растениями, практики осознанности и йогу.

Но основной вывод нашего небольшого исследования заключается в том, что результат будет от того, что нравится.

Поэтому пробуйте разное и решайте, что лучше для вас работает!

Информацию подготовила врач-эндокринолог УЗ «Гродненский областной эндокринологический диспансер» Пецевич И.С