Dormire poco fa ingrassare

Data: Invalid Date | Autore: Roberta Lamaddalena



Per rimanere in linea occorre come prima regola: dormire bene. Non bastano palestra, jogging e diete.

Se non si dorme il numero giusto di ore, o la qualità del sonno non è delle migliori, l'ormone spezza-appetito, la leptina, subisce un crollo anche del 30%.

Secondo una ricerca condotta presso la **University of Colorado Boulder**e pubblicato sulla rivista Pnas, il fabbisogno calorico di una persona che dorme cinque ore a notte aumenta mediamente del 5% ma, in media, i soggetti carenti di sonno mangiano il 6% di calorie in più del dovuto.[MORE]

Roberta Lamaddalena

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/dormire-poco-fa-ingrassare/38655