

Miegas padeda nenutukti

Mokslininkai nustatė, kad miego stoka, atsiradusi naktinėjančiam, ilgas valandas praleidžiant prie kompiuterio, vartojant kofeiną (pvz., geriant kavą, energinius gėrimus, kai kuriuos vaisvandenių), gali sukelti rimtų padarinių. Sietle (Vašingtono valstija, JAV) vykusioje 23-ojoje metinėje profesinių asocijuotųjų Miego tyrimo draugijų konferencijoje (Annual Meeting of the Associated Professional Sleep Societies) pateikti duomenys rodo, kad ribojant miego trukmę prastėja apetitas ir mažiau valgoma, tačiau kūno masė padidėja. Pastebėta, kad paauglių nutukimas taip pat yra susijęs su miego trūkumu, veikiausiai atsiradusiu dėl technologijų įtakos ir kofeino vartojimo.



Dėl miego trūkumo kūno masė padidėja

Nors tyrime dalyvavę asmenys, kuriems buvo ribojama miego trukmė, skundėsi sumažėjusiu apetitu, nenoru valgyti, bet jų svoris padidėjo. Peršasi išvada, kad tyrimo metu jie gavo daugiau kalorijų negu išėikvojo.

Tirti 92 sveiki 22–45 metų asmenys (iš jų 52 vyrai). Laboratorijoje ribotas tiriamų asmenų miegas: iš pradžių dvi naktis jie miegojo po 10 val., po to penkias naktis miego trukmė ribota ir keturias naktis taikytas mišrus režimas įvairiai kompensuojant miego trūkumą. Kontrolinę grupę sudarė devyni asmenys, kuriems buvo leidžiama gerai išsimiegoti. Tiriamieji buvo reguliariai maitinami triskart per dieną, taip pat jie galėjo valgyti sveikus užkandžius, o tomis naktimis, kai miego trukmė buvo ribojama, pirmą valandą nakties jie gaudavo po mažą sumuštinuką.

Tyrimo rezultatai rodo, kad jame dalyvavę asmenys, kurių miego trukmė buvo ribojama, per 11 tyrimo dienų vidutiniškai priaugo po 1,31 kilogramo. Daugiau kaip 70 procentų tiriamųjų sakė, kad noras valgyti sumažėjo 5-ąją tyrimo dieną. Kontrolinės tiriamųjų grupės nariai svorio nepriaugo.

Pasak tyrimų vadovės dr. Šivonos Banks (Siobhan Banks; Pietų Australijos universitetas, *University of South Australia*; Pensilvanijos universiteto Medicinos mokykla, *University of Pennsylvania School of Medicine*), buvo netikėta, kad priešingai nei buvo manoma remiantis ankstesniais tyrimais, tiriamieji nenorėjo maisto, kuriame gausu angliavandenių. Pastebėta, kad žmonėms neišsimiegant, fiziologinis noras valgyti nepakinta, bet svorio padidėjimui gali turėti įtakos kiti veiksniai, pvz., nejudri elgsena tyrimo metu ir nemiegant atsiradusi galimybė ilgiau užkandžiauti.

„Jei žmonėms nuolat stinga miego, pavyzdžiui, dirbantiems pamaininį darbą, jie turėtų numatyti, kiek negausiai ir sveikai valgant reiktų suvartoti kalorijų būdravimo metu, – teigia Š. Banks. – Be to, kad nekiltų pagunda prisikirsti nesveiko maisto, po ranka turėtų būti neriebių ir nesaldžių sveikų užkandžių. Galiausiai nuolatinė mankšta yra tiek pat svarbi, kiek ir suvartojamo maisto sudėtis, tad net jei žmogus jaučiasi pavargęs, mankšta jam padės nepriaugti svorio.“

Paauglių nutukimas

Remiantis konferencijoje Sietle pateiktais duomenimis matyti, kad paauglių nutukimas yra susijęs su mažesne miego trukme. Panašu, kad mažiau miegama dėl padidėjusio kofeino vartojimo, laiko, praleidžiamo naudojantis įvairia technika, taip pat padažnėjus miego sutrikimo simptomams (pavyzdžiui, knarkimui).

Surinkta 320 vaikų užpildytų anketų, kuriose jie atsakė į išsamius klausimus apie savo mitybą ir fizinį aktyvumą. Tiriant mitybos, fizinio aktyvumo, paties asmens nurodytos miego trukmės ir prie televizoriaus ar kompiuterio ekrano praleisto laiko tarpusavio ryšį, buvo atlikta koreliacinė ir regresinė analizė. Tiriamųjų asmenų grupę sudarė 65 proc. europiečių ir 35 proc. iš Lotynų Amerikos kilusių asmenų, kurių vidutinis amžius 13,3 metų; maždaug per pusę buvo berniukų ir mergaičių.

Tyrimų rezultatai rodo, kad vaikai, kurie miegojo mažiau, suvartojo daugiau kofeino ir daugiau laiko praleido prie ekrano (žiūrėdami televizorių, naršydami internete, žaisdami kompiuterinius žaidimus). Nustatyta, kad yra tiesioginis ryšys tarp didesnio kūno masės indekso (KMI) ir trumpesnio miego laiko. Pastebėtas ryšys ir tarp prie ekrano praleisto laiko ir suvartojamo kofeino kiekio.

Tyrimo vadovė dr. Eimi Drešer (Amy Drescher; Arizonos universitetas Tuksone, *University of Arizona in Tucson*) teigia, kad yra daug priežasčių, dėl kurių didėja vaikų kūno masė, nepilnavertis miegas – tik viena iš jų.

„Berniukai fiziškai aktyvesni už mergaites, jie sugalvoja daugiau judrių pramogų, – sako E. Drešer. – Miego ir nutukimo ryšys ne visada išryškėja, nes yra ir kitų veiksnių, turinčių įtakos svorio kitimui, pavyzdžiui, nepriaugti svorio padeda fizinė mankšta.“

Per trumpas miegas ir per ilgas sėdėjimas prie ekrano, per daug kofeino – gali blogai paveikti paauglių fizinę, psichinę sveikatą ir sugebėjimą mokytis.

Parengta pagal Amerikos miego medicinos akademijos (*American Academy of Sleep Medicine*) pranešimus.

Vaclovo Krutinio nuotrauka

Mokslinio konsultanto prof. habil. dr. Rimanto Jankausko komentaras:

Įdomu būtų nustatyti, ar tokie duomenys pasitvirtintų Lietuvoje. Apskaičiuokite savo ir draugų kūno masės indeksus, pabandykite pasekti, kaip jie kinta (po mėnesio, dviejų, trijų ir t.t.). Pabandykite sudaryti paprastą klausimyną savo draugams – kiek laiko jie miega, kiek laiko praleidžia prie kompiuterio ar televizoriaus. Gavę atsakymus rezultatus palyginkite ir nustatykite, ar kūno masės indeksai skiriasi.
