Новое исследование показало, недосып несет в себе высокий риск развития диабета 2 типа. «Предыдущие исследования показали, что (недостаточный ежедневный отдых) увеличивает риск развития диабета 2 типа, в то время как здоровые диетические привычки, такие как регулярное употребление фруктов и овощей, могут снизить риск», – рассказала автор исследования доктор Диана Нога, которая работает на факультете фармацевтических биологических наук Уппсальского университета в Швеции. Сон от семи до восьми часов в день определялся как нормальная продолжительность сна, шесть часов классифицировались как короткий сон, а пять часов и менее – чрезвычайно короткий сон. Это еще одно исследование, которое показывает, что, хотя генетика играет роль в развитии хронических заболеваний, таких как диабет, факторы образа жизни также имеют большое значение.

Все права защищены