

Качественный сон — залог здоровья. Невыспавшийся человек разбит, неработоспособен. Но также плохой сон еще и сказывается на физической форме. Как именно связаны сон и лишние килограммы, aif.ru рассказал кандидат психологических наук, доцент, психоаналитик, клинический психолог высшей квалификационной категории, когнитивно-поведенческий терапевт, сомнолог Алексей Мелехин.

Напрямую сон на вес никак не влияет. То есть потолстеть от того, что вы не выспались, не получится. Ведь вес — это масса показателей.

Но сон влияет на ряд вещей. Первое — на работу нейроэндокринной регуляции. Если человек плохо спит, происходит сбой сразу в трех гормонах — кортизоле (гормон стресса), лептине (гормон сытости) и грелине (гормон голода). В нервной системе происходят определенные процессы сбоя. Также вырабатываются воспалительные элементы — цитокины, которые становятся следствием хронической бессонницы. Что такое «мусорный» сон? Подробнее

Фактор усталости, когда человек не выспался, ощущает себя разбитым, приводит к тому, что человек пытается себя стимулировать тем же глютенем, ему надо что-то съесть, чтобы восполнить энергию.

Сон влияет на пищевое поведение. Когда есть хроническая бессонница, присутствуют не только усталость и разбитость, но и когнитивные проблемы, меняется пищевое поведение и пищевые пристрастия. Тут можно отметить как компульсивное (эмоциональное) переедание, так и постоянное поедание чего-нибудь фактически фоном, зажоры. Бывает и так, что человек использует еду, чтобы себя успокоить и крепче спать. Тот, кто плохо спит, чаще будет тянуться к высококалорийной, насыщенной, углеводной пище. Это помогает развиваться дистрессу, психическому и физическому неблагополучию, развивающимся на фоне проблем со сном.

Причем на проблемы с питанием влияют разные типы проблем со сном — как собственно бессонница, так и сонные параличи, тревожные и даже кошмарные сновидения, ночной террор, панические атаки во сне. На фоне всех факторов жир начинает скапливаться в зоне живота, бедер, формируется абдоминальный жировой фартук. А еще — как гиперсомния, так и мало сна (когда человек спит по 2-3 часа) — становятся причиной изменения в обмене веществ, провоцируют появление отеков. Плюс 10 лет. Сомнолог пояснил, как недостаток сна влияет на возраст Подробнее

Не стоит забывать и то, что недостаток сна или некачественный сон напрямую влияют на физическую активность. Естественно, что человек, который плохо спит, будет мало

двигаться, он не сможет выдерживать нагрузки в зале, отсюда стремление больше сидеть на диване, залипать в гаджетах, лежать. И малоподвижный образ жизни не может не сказаться и на весе тоже.

Иногда при проблемах со сном люди используют и алкоголь. В результате они не только заедают чем-то высококалорийным, сладким и насыщенным, но еще и запивают алкоголем, который принуждает есть больше и также дает дополнительные калории. Набор веса обеспечен.

Негативно на все эти факторы влияет и марафон будильников, когда человек переставляет часы, просыпается в итоге злой и разбитый и первым делом идет к холодильнику, чтобы съесть что-то бесполезное. Игнорировать такие заедания не стоит, ведь ими нервная система сигнализирует, что ей не хватает энергии, чтобы что-то обработать. Так что на это надо обращать внимание.