

Las personas a las que no les gusta dormir engordan más

Escrito por Carlos Barbon

Domingo, 16 de Junio de 2013 18:26 - Última actualización Domingo, 16 de Junio de 2013 18:28



Las personas a las que no les gusta dormir engordan más

Quien duerme no pasa hambre.

En un estudio elaborado a partir de la observación de personas que comieron exactamente los mismos alimentos y en la misma cantidad, se ha podido comprobar que las personas del grupo que durmió mucho son más delgadas.

Probablemente tenemos la causa en el déficit de sueño, pues éste frena el metabolismo. Esto conlleva que personas con pocas horas de sueño a sus espaldas gastan menos calorías y por lo tanto almacenan más en su grasa corporal. Además, suelen tener menos energía que aquéllos que duermen bien y suficiente. Por lo tanto, si tenemos problemas para dormir, deberíamos actuar de inmediato. Te pueden ayudar las manías, como ir siempre a dormir a la misma hora, y también comer raciones pequeñas por la noche, beber poco o, mejor, evitar el alcohol y sobre todo mucho movimiento pero, eso sí, nunca antes de acostarte, porque si no, tu sistema nervioso estará tan acelerado que te mantendrá despierto.