

KLEURMETHODE

Pubers die te weinig slapen worden dikker

Weinig slaap kan leiden tot ernstig overgewicht. Dat blijkt uit een onderzoek, waarop Femke Rutters van de Universiteit Maastricht is gepromoveerd. Pubers die te weinig slapen, worden dikker dan hun leeftijdgenoten die een goede nachtrust hebben.

Er zijn verschillende oorzaken waardoor pubers meer risico lopen op overgewicht. Zo lopen ook pubers met een dikke vader en jongeren met een moeder met vreetbuien meer risico op overgewicht. Als zij ook nog eens minder dan 8 uur per nacht slapen wordt dat risico nog groter.

Stress vormt ook een groot risico voor de regulatie van het lichaamsgewicht. Anders dan tot nu toe aangenomen ontstaat overgewicht vooral bij mensen die zich regelmatig te buiten gaan aan overeten en die gevoelig zijn voor chronische stress.

Een van de conclusies uit Amerikaanse studies is, dat een chronisch slaapttekort van drie uur per nacht leidt tot een verstoring in de balans van de hormonen leptine en ghreline. Deze hormonen regelen het hongergevoel. Wie weinig slaapt, heeft overdag meer behoefte aan tussendoortjes dan mensen die acht uur per dag slapen.

Maar mensen krijgen juist eerder last van chronische stress, als ze vreetbuien afwisselen met lijnen. Rutters stelt dat er sprake is van een vicieuze cirkel, die zowel zware pubers als volwassenen in de greep houdt.