

研究发现睡眠不足易导致女性腰腹部肥胖

瑞典一项最新研究发现，睡眠过少容易导致女性腹部和腰部肥胖，而缺少深度睡眠和少梦也容易导致女性肥胖。

瑞典乌普萨拉大学日前发表公告说，约400名女性参加了该校研究人员的这一研究。研究人员在她身边设置了专门仪器，记录她们每天睡觉的不同阶段和各个阶段持续的时间，并定期对她们的身体健康进行检测，测量她们的腰围。这一研究持续了2年，结果显示，那些每天睡眠少于5小时的人比睡眠达到8小时的人平均腰围粗了9厘米。

研究人员提奥瑞尔一哈格罗认为，肥胖和睡眠之间存在着多种复杂的联系。睡眠时间短，少梦以及缺少深度睡眠都会影响女性体内皮质醇（一种压力激素）和生长荷尔蒙的分泌，进而导致体重增加和腰腹部肥胖。这一研究和之前已经取得的研究成果结合在一起则说明，普遍的睡眠不足是造成瑞典女性目前肥胖者增多的一个重要原因。相关论文发表于《睡眠》杂志。

[更多阅读](#)

[《睡眠》发表论文摘要（英文）](#)

特别声明：本文转载仅仅是出于传播信息的需要，并不意味着代表本网站观点或证实其内容的真实性；如其他媒体、网站或个人从本网站转载使用，须保留本网站注明的“来源”，并自负版权等法律责任；作者如果不希望被转载或者联系转载稿费等事宜，请与我们联系。

[打印](#) [发E-mail给:](#) [GO](#)

以下评论只代表网友个人观点，不代表科学网观点。

目前已有0条评论

[查看所有评论](#)

读后感言:

验证码:

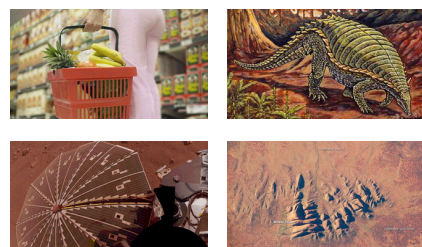


[相关新闻](#)

[相关论文](#)

- 1 学习新事物后打个盹 梦中“复习”更有效果
- 2 研究表明睡眠方法不对可导致严重肥胖
- 3 “多巴胺D2受体”研究为治疗“第一晚效应”提供新思路
- 4 《科学》：太阳磁场减弱 将处于“睡眠”状态
- 5 睡眠时间关乎腹围 “极端睡眠”应引起注意
- 6 睡眠时间和质量影响记忆力 小憩有益胜咖啡
- 7 “睡眠债”缠身难补救 为“夜猫子”敲响警钟
- 8 美研究发现睡眠不足易导致决断失误

[图片新闻](#)



[>>更多](#)

[一周新闻排行](#)

[一周新闻评论排行](#)

- 1 天津大学选博导“70后”和“80后”占三成引质疑
- 2 “史上最长毕业论文”被毙 校方称此文不是论文
- 3 武汉大学新聘13位引进人才为教授
- 4 南方周末：功利绊住了中国学术
- 5 教育部公布招生红黄牌高校 3所暂停招生6所限制招生
- 6 “海外漂白”成学术腐败新招 大多案件没下文
- 7 教育部将组织百名高校领导赴美日等国培训
- 8 世界首个人造生命在美诞生
- 9 教育部公示2010年度国家精品课程
- 10 “副校长被举报学术不端”追踪：调查结果已交省纪委

[更多>>](#)

[编辑部推荐博文](#)

- 杂谈“励志”
- 刘谦当校董与校长出国培训
- 抢课
- 科学家的两重生活
- 艺术、科学与自然
- 关于非线性光学显微术

[更多>>](#)

[论坛推荐](#)

- 南开大学的论文写作研讨会资料 (ppt)
- [揭秘系列-科学计算软件]
Mathematica7.0.Demystified
- 西方哲学史诗巨著：《西方哲学史》（第七版）
- 中国古代科技史
- 华工高分子测试方法课件
- 英语经典口语1000句

[更多>>](#)