

Dünn schlafen

Kinder, die wenig schlafen, neigen zu Übergewicht. Mit weniger als zehn Stunden Schlaf sind Kinder dreimal so häufig fettleibig als Altersgenossen, die zwölf Stunden schlafen, haben kanadische Forscher von der Universität Laval um Professor Angelo Tremblay herausgefunden. Andere untersuchte Faktoren, wie das Gewicht der Eltern oder der Fernsehkonsum, hatten keinen so starken Einfluß. »Übermüdung führt zu einem Mangel an Leptin«, erklärt Tremblay, »einem Hormon, das für das Sättigungsgefühl sorgt.«

(ots/jW)

<https://www.jungewelt.de/artikel/68430.dünn-schlafen.html>