
每晚少睡80分钟可能会导致体重增加

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/40839.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

每晚少睡80分钟可能会导致体重增加。每晚少睡一会儿可能会对你的健康造成比你意识到的更大影响。美国哥伦比亚大学瓦格洛斯内科与外科医生学院的研究人员发现，成年人连续六周每晚少睡约80分钟，体重平均增加了1磅，且不活动的时间也更长。相关研究结果7月6日发表在《内科学年鉴》上。

研究结果进一步证实，持续充足的睡眠可能在预防体重增加和降低肥胖相关疾病风险方面发挥重要作用。

我们的研究表明，充足的睡眠可能有助于降低体重增加的风险以及心脏病、糖尿病等与肥胖相关疾病的患病风险，美国哥伦比亚大学医学院营养医学教授、人类营养研究所研究员、该研究的负责人Marie-Pierre St-Onge说。人们在成年期往往会体重增加，而肥胖是心脏病的主要风险因素。但仅靠更健康的饮食和更多的体育活动来抵消体重增加的做法过于简单，而且很难长期坚持。

以往大多数将睡眠不足与肥胖联系起来的研究都聚焦于严重的睡眠剥夺，通常会限制受试者每天仅睡4小时。这些研究表明，极度缺觉会增强食欲并导致过量进食，这些都是造成体重增加的因素。

然而，如此严格的睡眠限制，大多数人很难坚持几天以上。

这些研究只向我们展示了极端情况下会发生什么，却没有告诉我们轻度睡眠不足的人——比如很多每晚只睡5到6小时的美国人——是否会体重增加，St-Onge说。

为了更贴近现实生活，研究人员研究了长期轻度睡眠不足的影响，约30%的成年人存在这种睡眠模式。

该研究纳入了95名通常每晚睡眠7至8小时的成年人。在为期六周的一个研究阶段中，参与者将平时的就寝时间推迟了90分钟。在另一个六周的阶段中，他们遵循正常的睡眠作息。

在两个阶段中，参与者都佩戴了追踪睡眠和身体活动的腕式监测设备。研究人员还测量了他们的体重、腰围、身体成分，以及与食欲调节相关的几种激素的空腹水平。

虽然在适度减少睡眠的情况下体重仅增加1磅，这一数值并不算惊人，但重要的是要记住，这一变化仅在六周内就发生了，美国哥伦比亚大学医学院及人类营养研究所的营养学助理教授、该研究的第一作者Faris Zuraikat说。我们的研究旨在模拟大多数成年人长期的睡眠模式。如果推算到

一整年，我们预计每晚少睡不到一个半小时，可能会导致具有临床意义的体重增加。

研究人员发现，参与者在睡眠限制阶段的活动量有所减少。平均而言，久坐时间每天增加了17分钟。在男性和绝经后女性中，不活动的时间每天增加了近30分钟。

即便我们考虑到他们在睡眠不足时清醒时间更长这一因素，参与者的久坐时间也比睡眠充足时更多，Zuraikat说。这一点值得关注，因为久坐行为越多的人，患慢性病的风险就越高。

同一组参与者也在相关研究中接受了检测。在之前的一项调查中，心血管代谢风险升高的女性如果连续六周每晚减少约80分钟睡眠，会出现更严重的胰岛素抵抗，这是2型糖尿病的一个重要风险因素。这种影响在绝经后女性中尤为显著。

另一项研究发现，患有心脏病风险升高的男性和女性在经历轻度睡眠限制后，心脏会出现炎症细胞浸润的情况。

虽然还需要更多研究来进一步了解睡眠限制如何导致体重增加，但我们所有的研究结果都表明，睡眠不足会增加患2型糖尿病和心脏病等肥胖相关疾病的风险，St-Onge说。

现在我们需要了解，对于那些长期睡眠不足的人来说，改善睡眠会对健康产生怎样的影响。（来源：中国科学报 方子逸）

相关论文信息：<https://www.sciencedaily.com/releases/2026/07/260713000800.htm>

作者：Marie-Pierre St-Onge 来源：《内科学年鉴》

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](https://www.iikx.com)转发