

Даже небольшое недосыпание способствует набору веса: ученые выяснили почему



Дата публикации: 07.07.2026

Недостаток сна давно связывают с ухудшением самочувствия, снижением работоспособности и повышенным риском хронических заболеваний. Однако современные исследования показывают, что даже умеренное сокращение продолжительности ночного отдыха способно заметно повлиять на обмен веществ, физическую активность и массу тела. Новая работа ученых из Медицинского колледжа имени Вагелоса при Колумбийском университете подтверждает, что потеря всего около 80 минут сна в сутки может привести к постепенному набору веса уже через несколько недель.

Результаты исследования опубликованы в научном журнале *Annals of Internal Medicine* и основаны на объединенном анализе нескольких рандомизированных клинических исследований. Авторы пришли к выводу, что хронический умеренный дефицит сна представляет собой самостоятельный фактор риска ожирения и связанных с ним заболеваний, включая сахарный диабет второго типа и сердечно-сосудистые патологии.

Большинство предыдущих исследований изучало последствия крайне выраженного недосыпания, когда участники спали всего по четыре часа в сутки. Подобные условия позволяют быстро выявить изменения в гормональной регуляции аппетита и обмене веществ, однако они мало отражают реальную жизнь. Гораздо чаще люди регулярно спят не четыре, а пять или шесть часов, постепенно накапливая хронический дефицит сна.

Именно такая ситуация и заинтересовала исследовательскую группу. В эксперимент были включены 95 здоровых взрослых добровольцев, которые обычно спали от семи до восьми часов каждую ночь. Во время одного шестинедельного периода участники откладывали отход ко сну примерно на полтора часа, а затем в течение другого шестинедельного периода возвращались к привычному режиму сна. Такой дизайн исследования позволил сравнить влияние полноценного отдыха и умеренного недосыпания у одних и тех же людей.

На протяжении всего эксперимента ученые непрерывно отслеживали продолжительность сна и уровень физической активности с помощью специальных носимых устройств. Одновременно измерялись масса тела, окружность талии, состав тела, а также концентрация гормонов, регулирующих чувство голода и насыщения.

Полученные результаты оказались весьма показательными. В среднем за шесть недель участники набрали около одного фунта, что соответствует примерно 450 граммам массы тела. На первый взгляд подобное увеличение может показаться незначительным, однако исследователи обращают внимание на скорость этих изменений. Если аналогичный режим сна сохраняется месяцами или годами, суммарный прирост массы тела становится клинически значимым.

Кроме увеличения веса ученые обнаружили еще одну важную закономерность. Во время периода сокращенного сна участники проводили значительно больше времени в сидячем положении. В среднем продолжительность малоподвижного образа жизни увеличивалась примерно на 17 минут ежедневно, а у мужчин и женщин в постменопаузе этот показатель достигал почти получаса в день.

Интересно, что дополнительное время бодрствования вовсе не сопровождалось повышением физической активности. Напротив, люди чаще отдыхали, меньше двигались и реже занимались привычными повседневными делами. Это свидетельствует о том, что недостаток сна снижает естественную потребность организма в движении и способствует развитию гиподинамии.

Исследователи считают, что именно сочетание нескольких факторов постепенно приводит к набору веса. Среди наиболее вероятных механизмов называются изменение гормональной регуляции аппетита, снижение чувствительности тканей к инсулину, усиление воспалительных процессов, уменьшение расхода энергии и рост продолжительности малоподвижного поведения.

Полученные данные хорошо согласуются с предыдущими работами этой же научной группы. Ранее ученые уже установили, что умеренное ограничение сна у женщин с повышенным кардиометаболическим риском приводит к развитию инсулинорезистентности — одного из ключевых факторов формирования сахарного диабета второго типа. Особенно выраженными эти изменения оказались у женщин после наступления менопаузы.

Другое исследование показало, что даже небольшое сокращение продолжительности сна сопровождается усилением воспалительных процессов в сердечно-сосудистой системе. В крови участников увеличивалось количество воспалительных клеток, способных участвовать в развитии атеросклероза и других сердечных заболеваний.

Современные представления о физиологии сна позволяют объяснить подобные изменения. Во время полноценного ночного отдыха организм регулирует выработку лептина и грелина — гормонов, отвечающих за чувство насыщения и голода. При хроническом недосыпании баланс нарушается: желание есть усиливается, особенно возрастает тяга к высококалорийной пище, богатой сахаром и жирами. Одновременно ухудшается контроль уровня глюкозы в крови и снижается эффективность энергетического обмена.

Дополнительную роль играет влияние сна на работу центральной нервной системы. Недостаток отдыха ухудшает концентрацию внимания, повышает утомляемость, снижает мотивацию к физической активности и делает человека менее склонным к выбору здоровой пищи. В результате формируется своеобразный замкнутый круг, при котором хроническое недосыпание постепенно способствует развитию ожирения.

Авторы исследования подчеркивают, что профилактика лишнего веса должна включать не только рекомендации по правильному питанию и регулярным физическим нагрузкам. Не менее важным компонентом здорового образа жизни является полноценный сон продолжительностью не менее семи-восьми часов для большинства взрослых людей. Именно достаточный ночной отдых обеспечивает нормальную работу гормональной системы, поддерживает обмен веществ, способствует сохранению высокой физической активности и помогает снизить риск развития заболеваний, связанных с ожирением.

Ученые планируют продолжить исследования, чтобы выяснить, насколько быстро восстановление полноценного режима сна способно обратить выявленные изменения. Если дальнейшие работы подтвердят эти результаты, качество сна может стать одним из ключевых направлений профилактики ожирения, диабета второго типа и сердечно-сосудистых заболеваний наряду с рациональным питанием и регулярной физической активностью.