

Почему «совы» чаще набирают вес: ученые обнаружили связь между поздним режимом дня и риском ожирения



Дата публикации: 13.07.2026

На протяжении десятилетий считалось, что ранний подъем и ранний отход ко сну являются обязательными составляющими здорового образа жизни. Однако современная наука рассматривает режим сна значительно глубже. Исследователи давно пришли к выводу, что привычка ложиться спать рано или поздно во многом определяется не силой воли, а индивидуальным хронотипом — особенностью внутренних биологических часов человека, которая влияет на время бодрствования, сна, уровень активности, аппетит и обмен веществ.

Новое исследование, опубликованное в журнале *Frontiers in Nutrition*, показало, что люди с вечерним хронотипом, которых принято называть «совами», отличаются не только более поздним временем сна, но и особенностями питания, способными способствовать развитию ожирения и нарушению обмена веществ. По мнению авторов работы, важную роль играет не только состав рациона, но и время приема пищи.

Сегодня ученые все чаще говорят о существовании так называемого хронопитания — направления исследований, изучающего влияние времени приема пищи на здоровье человека. Оказывается, организму важно не только количество потребляемых калорий, но и то, когда именно они поступают. В течение суток активность многих гормонов, ферментов и обменных процессов изменяется в соответствии с циркадными ритмами, поэтому одинаковый по калорийности прием пищи утром и поздним вечером может по-разному влиять на накопление жировой ткани, чувствительность к инсулину и расход энергии.

Чтобы выяснить, насколько особенности хронотипа отражаются на рационе питания, составе тела и основных показателях обмена веществ, исследователи изучили данные 287 здоровых женщин в возрасте от 18 до 45 лет, проживающих в Новой Зеландии. В исследование вошли участницы как европейского, так и тихоокеанского происхождения, что позволило оценить влияние хронотипа в этнически разнообразной группе.

Для определения индивидуального режима сна использовался Мюнхенский хронотипический опросник (MCTQ), считающийся одним из наиболее точных инструментов оценки биологических ритмов человека. После анализа режима сна участниц разделили на три группы: утренний, промежуточный и вечерний хронотип.

Чтобы максимально точно оценить питание, каждая женщина вела подробный пищевой дневник в течение пяти дней, включая три будних и два выходных дня. Затем специалисты дополнительно проверяли записи, уточняя размеры порций и состав употребленных блюд.

Одновременно исследователи провели комплексную оценку состава тела. Вместо обычного расчета индекса массы тела использовалась двухэнергетическая рентгеновская абсорбциометрия (DXA), позволяющая определить не только общий процент жира, но и его распределение в организме. Особое внимание уделялось количеству висцерального жира и его накоплению в области живота, поскольку абдоминальное ожирение считается наиболее опасным фактором риска развития сахарного диабета 2 типа, сердечно-сосудистых заболеваний и метаболического синдрома.

Кроме того, всем участницам выполнили анализы крови с определением уровня глюкозы, инсулина, триглицеридов, холестерина и гормонов, регулирующих аппетит и обмен веществ. Это позволило получить более полную картину состояния метаболического здоровья.

Полученные результаты оказались весьма показательными. Женщины вечернего хронотипа значительно чаще переносили основную часть суточного

рациона на вторую половину дня и поздний вечер, нередко пропуская полноценный завтрак или ограничиваясь небольшим количеством пищи утром. Несмотря на одинаковую общую калорийность питания, качество их рациона оказалось заметно ниже: «совы» потребляли меньше клетчатки, витаминов и минеральных веществ, а также реже выбирали полезные продукты.

Не менее выраженные различия были обнаружены и в составе тела. У женщин вечернего хронотипа чаще регистрировались повышенный индекс массы тела, больший процент жировой ткани и выраженное накопление жира именно в области живота. Такой тип ожирения значительно опаснее равномерного распределения жировой ткани, поскольку тесно связан с развитием инсулинорезистентности, хронического воспаления и заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Лабораторные исследования также выявили менее благоприятный метаболический профиль. У представительниц вечернего хронотипа наблюдались более высокие уровни инсулина и триглицеридов, а также сниженный уровень липопротеинов высокой плотности (ЛПВП), известных как «хороший» холестерин. Подобное сочетание биомаркеров считается одним из ранних признаков формирования метаболического синдрома.

Интересными оказались и результаты анализа гормонов аппетита. У «сов» был повышен уровень лептина — гормона, который синтезируется жировой тканью и регулирует энергетический обмен, тогда как концентрация грелина, отвечающего за чувство голода, оказалась ниже. По мнению специалистов, подобное сочетание может свидетельствовать о нарушении чувствительности организма к собственным сигналам насыщения — состоянию, которое нередко сопровождает ожирение.

Авторы исследования подчеркивают, что полученные результаты не означают, будто вечерний хронотип сам по себе неизбежно приводит к развитию ожирения. Скорее речь идет о сочетании нескольких факторов, включая поздние приемы пищи, менее качественный рацион, особенности гормональной регуляции и несовпадение внутренних биологических часов с привычным режимом работы и отдыха.

Современные исследования показывают, что постоянное нарушение циркадных ритмов способно влиять практически на все системы организма. Изменяются процессы выработки инсулина, уровень кортизола, скорость сжигания жиров, чувствительность тканей к глюкозе и даже активность иммунной системы. Именно поэтому ученые все чаще говорят о необходимости учитывать хронотип при разработке индивидуальных рекомендаций по питанию и профилактике ожирения.

Факторы, которые могут ухудшать обмен веществ у людей вечернего хронотипа: поздние приемы пищи, пропуск завтрака, недостаточное потребление клетчатки, дефицит витаминов и минералов, накопление жира в области живота, повышение уровня триглицеридов и инсулина, снижение уровня «хорошего» холестерина.

Авторы работы считают, что следующим этапом должны стать длительные исследования, которые помогут установить, может ли изменение времени приема пищи компенсировать особенности вечернего хронотипа. Не исключено, что в будущем персонализированное питание будет учитывать не только возраст, пол, уровень физической активности и состояние здоровья, но и индивидуальные биологические часы человека.

Таким образом, новое исследование подтверждает, что здоровье зависит не только от того, что мы едим, но и от того, когда мы это делаем. Для людей с вечерним хронотипом соблюдение режима питания и контроль времени приема пищи могут стать не менее важными факторами профилактики ожирения и метаболических нарушений, чем состав самого рациона.

Ссылка: «Хронотип и его связь с потреблением пищи, временем приема пищи, составом тела и метаболическими биомаркерами» DOI: [10.3389/fnut.2026.1862060](https://doi.org/10.3389/fnut.2026.1862060).