MỤC LỤC

Giới thiệu
Mối liên hệ giữa giấc ngủ và cân nặng
Cơ chế sinh lý của việc tăng cân do mất ngủ
Nghiên cứu về giấc ngủ và giảm cân
Cách cải thiện giấc ngủ để hỗ trợ giảm cân
Kết luận
Tài liệu tham khảo

# Giới thiệu

- Giảm cân là một trong những mục tiêu sức khỏe phổ biến nhất hiện nay. Tuy nhiên, nhiều người gặp khó khăn trong việc duy trì cân nặng sau khi đã giảm. Một trong những yếu tố ít được chú ý nhưng lại có ảnh hưởng lớn đến quá trình giảm cân là giấc ngủ.
- Nghiên cứu cho thấy rằng mất ngủ không chỉ ảnh hưởng đến sức khỏe tổng thể mà còn có thể dẫn đến tăng cân trở lại. Bài viết này sẽ khám phá mối liên hệ giữa giấc ngủ và cân nặng, lý do tại sao mất ngủ có thể khiến bạn tăng cân trở lại, và cách cải thiện giấc ngủ để hỗ trợ quá trình giảm cân.

# Mối liên hệ giữa giấc ngủ và cân nặng

Giấc ngủ đóng vai trò quan trọng trong việc điều chỉnh nhiều chức năng sinh lý của cơ thể, bao gồm cả sự trao đổi chất và điều hòa hormone. Khi bạn không ngủ đủ giấc, cơ thể sẽ phản ứng theo nhiều cách có thể dẫn đến tăng cân:

- Thay đổi hormone: Mất ngủ làm giảm mức leptin, hormone giúp kiểm soát cảm giác no, và tăng mức ghrelin, hormone kích thích cảm giác đói. Điều này có thể dẫn đến việc bạn cảm thấy đói hơn và ăn nhiều hơn.
- Tăng cường cảm giác thèm ăn: Thiếu ngủ có thể làm tăng cảm giác thèm ăn, đặc biệt là đối với thực phẩm giàu carbohydrate và chất béo. Nghiên cứu cho thấy rằng những người

thiếu ngủ có xu hướng chọn thực phẩm không lành mạnh hơn.
- Giảm khả năng tiêu hao năng lượng: Mất ngủ có thể làm giảm tổng năng lượng tiêu hao hàng ngày, khiến cơ thể bạn tiêu thụ ít calo hơn so với khi bạn ngủ đủ giấc.

# Cơ chế sinh lý của việc tăng cân do mất ngủ

Khi bạn không ngủ đủ giấc, cơ thể sẽ trải qua một loạt các thay đổi sinh lý có thể dẫn đến tăng cân:

- Tăng cortisol: Mất ngủ có thể làm tăng mức cortisol, hormone stress, dẫn đến việc tích trữ mỡ bụng và tăng cảm giác thèm ăn.
- Khó khăn trong việc kiểm soát cảm xúc: Thiếu ngủ có thể làm giảm khả năng kiểm soát cảm xúc, dẫn đến việc ăn uống không kiểm soát, đặc biệt là trong những tình huống căng thẳng.
- Thay đổi trong quá trình trao đổi chất: Mất ngủ có thể làm giảm khả năng cơ thể sử dụng insulin, dẫn đến tăng đường huyết và tăng nguy cơ phát triển bệnh tiểu đường loại 2.

# Nghiên cứu về giấc ngủ và giảm cân

- Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng giấc ngủ có ảnh hưởng lớn đến quá trình giảm cân. Một nghiên cứu cho thấy rằng những người ngủ ít hơn 7 giờ mỗi đêm có nguy cơ cao hơn trong việc tăng cân so với những người ngủ đủ giấc.
- Một nghiên cứu khác cho thấy rằng những người tham gia chương trình giảm cân có giấc ngủ chất lượng tốt hơn có khả năng giảm cân thành công cao hơn.

# Cách cải thiện giấc ngủ để hỗ trợ giảm cân

Để duy trì cân nặng và hỗ trợ quá trình giảm cân, việc cải thiện chất lượng giấc ngủ là rất quan trọng. Dưới đây là một số cách để cải thiện giấc ngủ:

- Thiết lập thói quen ngủ đều đặn: Đi ngủ và thức dậy vào cùng một thời điểm mỗi ngày giúp cơ thể thiết lập đồng hồ sinh học tự nhiên.
- Tạo môi trường ngủ thoải mái: Đảm bảo rằng phòng ngủ tối, yên tĩnh và có nhiệt độ thoải mái.
- Giảm thiểu tiếp xúc với ánh sáng xanh: Tránh sử dụng điện thoại, máy tính hoặc xem TV ít nhất một giờ trước khi đi ngủ.
- Thực hiện các hoạt động thư giãn: Thực hành yoga, thiền hoặc đọc sách trước khi đi ngủ có thể giúp giảm căng thẳng và cải thiện giấc ngủ.
- Tránh caffeine và rượu: Caffeine và rượu có thể làm gián đoạn giấc ngủ, vì vậy nên hạn chế tiêu thụ chúng, đặc biệt là vào buổi tối.

# Kết luận

- Mất ngủ có thể là một yếu tố quan trọng dẫn đến việc tăng cân trở lại sau khi giảm cân. Bằng cách hiểu rõ mối liên hệ giữa giấc ngủ và cân nặng, bạn có thể thực hiện các biện pháp để cải thiện giấc ngủ của mình, từ đó hỗ trợ quá trình giảm cân hiệu quả hơn.
- Hãy nhớ rằng giấc ngủ không chỉ là một phần của lối sống lành mạnh mà còn là một yếu tố thiết yếu trong việc duy trì cân nặng và sức khỏe tổng thể.

# Tài liệu tham khảo

1. Sleep and Weight Loss Study | Nutrition
2. Adequate sleep to improve the treatment of obesity – PMC

3. Impact of insufficient sleep on total daily energy expenditure, food intake, and weight gain – PMC
4. Does Insufficient Sleep Increase the Risk of Developing Insulin Resistance: A Systematic Review – PMC
5. Effects of acute sleep loss on leptin, ghrelin, and adiponectin in adults with healthy weight and obesity: A laboratory study – PubMed