

# จริงหรือหลอก นอนน้อยทำให้อ้วน ?



**ตอบ :** **จริง** หากนอนไม่พอจะส่งผลต่อระดับฮอร์โมนเลปตินที่ควบคุมความอืดต่ำลง ร่างกายไม่รู้สึกอิ่มอย่างที่ควรจะเป็น ตรงกันข้ามฮอร์โมนเกรลินที่ควบคุมความหิวสูงขึ้น ทำให้ความอยากอาหารเพิ่มมากขึ้น ส่งผลให้รับประทานอาหารมากขึ้น ทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น ก่อให้เกิดโรคอ้วนได้ง่าย

## ผลกระทบเมื่อนอนไม่เพียงพอเป็นระยะเวลานาน

- ประสิทธิภาพในการทำงาน ความสามารถในการคิด และการตัดสินใจลดลง
- เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุในชีวิตประจำวัน ทั้งที่ทำงาน และการขับขี่ยานยนต์
- เพิ่มความเสี่ยง การเกิดโรคความดันโลหิตสูง
- เพิ่มความเสี่ยง การเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด
- เพิ่มความเสี่ยง การเกิดภาวะอ้วนและโรคเบาหวาน
- คุณภาพชีวิต และความกระตือรือร้น ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ลดลง



ที่มา : อ. พญ.บุษราคัม ชัยทัศนีย์