

В клубе «Школа здоровья психофизической саморегуляции им. Э. Рома» с 1988 г. обсуждается проблема ожирения как психической болезни. Давно было отмечено, что многим людям свойственно «заедать стресс». При потреблении высокоуглеводной и высококалорийной пищи мозг человека выделяется нейропептиды аналогичные морфию, что улучшает настроение человека. Переедание приводит к ожирению и к появлению диабета 2 типа (СД 2).

С другой стороны известно, что подъем уровня жирных кислот в крови человека провоцирует невосприимчивость к инсулину. В норме максимальный подъем уровня жирных кислот в крови наблюдается в предрассветные и рассветные часы с 4:00 до 9:00, после чего постепенно снижается до полуночи.

Группа ученых во главе с Жозианом Бруссардом из Чикагского университета (США) в эксперименте со здоровыми мужчинами до 30 лет установила, что если спать 4 часа в сутки, то недостаток сна уже к концу третьих суток приводит к существенному росту уровня жирных кислот в крови в течение всего дня. Снижается способность инсулина поддерживать нормальный уровень глюкозы в крови, что напоминает начальные стадии

СД 2. Поэтому клуб им. Эрнесто Рома рекомендует высыпаться, не переедать, что послужит профилактике СД2.