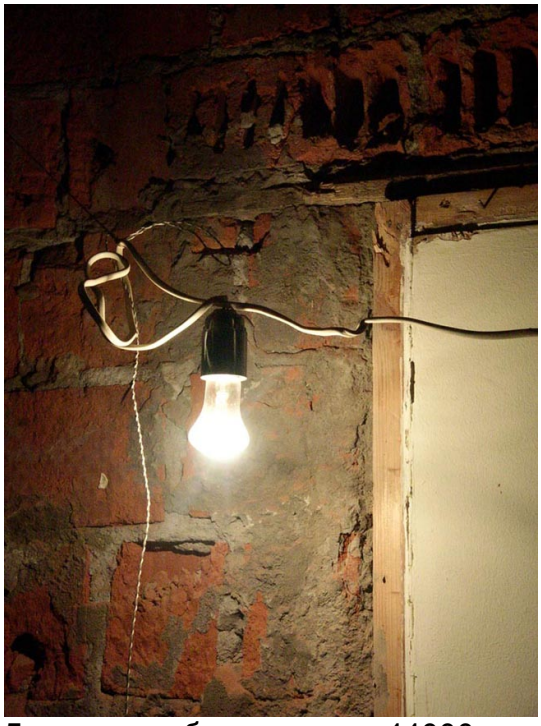


5-летние наблюдения за 44000 женщин, проведенные учеными из Северной Каролины, показали зависимость набора лишнего веса и искусственного освещения.

Женщины, которые предпочитали ночной сон с невыключенным телевизором или искусственным освещением, прибавили, в среднем, по 5 килограмм. Исследователи полагают, что это было связано с нарушениями сна, что отражалось на гормональном балансе.

Нарушение работы внутренних часов организма привело к тому, что у дам возникла потребность кушать более калорийную пищу. Это и способствовало появлению лишних килограммов.

Эксперты называют выводы данного исследования вполне логичными, так как в распоряжении науки появляется все больше доказательств того, что искусственное освещение крайне вредно для человека, который погружается в сон. И для полноценного ночного отдыха ему нужна темнота, так как организм самой природой запрограммирован на сон именно в темном окружении.

Уточняется, что женщины в возрасте от 35 до 74 лет, принявшие участие в наблюдениях, были практически здоровыми. Они не работали в разные смены и не страдали повышенной сонливостью. А количество искусственного освещения оценивалось по собственным ощущениям женщин.