

Школа здоровья психофизической саморегуляции им. Эрнесто Рома уже более тридцати лет обращает внимание своих посетителей как на важность правильного расписания времени приема пищи для поддержания нормального веса у здоровых людей, так и на различия в дозировках инсулина у больных диабетом в зависимости от времени суток, времени года. Новое исследование Университета Барселоны (UB) пришло к выводу, что нарушение во времени начала приёма пищи в течение выходных, названная авторами как eating jet lag, может быть связано с увеличением индекса массы тела (ИМТ) - формулы, которая связывает вес с ростом, чтобы определить, если у вас здоровый вес.

Индекс массы тела рассчитывается по формуле: в числителе дроби – вес тела в килограммах, в знаменателе – рост, выраженный в метрах и возведённый в квадрат. Нормальный ИМТ составляет 20 -25 кг/м2. Эти результаты, опубликованные в научном журнале Nutrients, были получены независимо от таких факторов, как качество диеты, уровень физической активности, социальная реактивная задержка (разница в графиках сна в выходные дни) или хронотип (естественная предрасположенность к определенному графику сна и бодрствования).



[на Форуме](#)