

LE SOMMEIL ATTÉNUÉ LA DISPOSITION GÉNÉTIQUE À LA PRISE DE POIDS

Le sommeil atténue la disposition génétique à la prise de poids, selon une étude américaine publiée dans la revue *Sleep*.

Nathaniel Watson et ses collègues de l'Université de l'État de Washington ont mené cette étude avec 604 paires de jumeaux identiques et 484 non identiques, âgés en moyenne de 37 ans.

Ceux qui dormaient le plus longtemps (9 heures et plus) avaient un indice de masse corporelle inférieur à ceux qui dormaient le moins (moins que 7 heures).

Pour ceux qui dormaient plus de 9 heures, les facteurs génétiques expliquaient 32% de la variation de poids alors que pour ceux qui dormaient moins de 7 heures, les facteurs génétiques contribuaient pour 70%.

Plus vous dormez, moins les facteurs génétiques déterminent le poids, dit le chercheur.

Plus de 20 gènes sont connus pour être impliqués dans la régulation de l'utilisation de l'énergie, le stockage des graisses, l'appétit et la capacité de l'organisme à réguler le glucose.

Psychomédia avec sources: American Academy of Sleep Medicine , Globe and Mail. Tous droits réservés.

© <http://www.psychomedia.qc.ca/maigrir/2012-05-09/sommeil-et-disposition-genetique-a-la-prise-de-poids>