Diabète type 2 et sommeil : étude sur le risque de prédiabète chez les adolescents

Ainsi, ces scientifiques ont mesuré, durant une semaine, la résistance à l'insuline et le nombre d'heures de sommeil chez 245 adolescents en bonne santé et non obèses. Ceux-ci dormaient en moyenne 6.4 heures par nuit, avec un sommeil plus court en semaine que le week-end.

Les chercheurs ont ainsi pu montrer que les taux de résistance à l'insuline les plus élevés étaient liés aux durées de sommeil les plus courtes, indépendamment de tous les autres facteurs. Ils montrent ainsi que, si ces jeunes qui font des nuits de six heures dormaient une heure de plus par nuit, leur résistance à l'insuline diminuerait de 9%.

Source : Sleep 1 Oct 2012 1;35(10):1353-8.
Sleep duration and insulin resistance in healthy black and white adolescents.
Matthews KA, Dahl RE, Owens JF, Lee L, Hall M.

Auteur : Loïc Leroux

Article diabète et sommeil

Pour soutenir la recherche :

Je fais un don