

دراسة: النوم فى الغُرف المظلمة يقلل خطر الإصابة بالسمنة



الثلاثاء 3 يونيو 2014 12:06 م

كشفت دراسة بريطانية حديثة أن النوم ليلا مع وجود إضاءة قوية داخل الغرفة، يزيد خطر إصابة النساء ببدء السمنة، الذى يعد أخطر الأمراض التى تؤدى لإصابة السيدات بسرطان الثدي

وحاول الباحثون كشف العلاقة بين التعرض للضوء والإصابة بالسمنة، حيث أكد البروفيسور أنتونى سويردلو من معهد أبحاث السرطان فى لندن، أن التمثيل الغذائى يتأثر بإيقاعات دورية داخل الجسم ترتبط بالنوم والاستيقاظ والتعرض للضوء، مشيراً إلى أن الارتباطات التى رأوها أثناء أبحاثهم ما بين التعرض للضوء ليلا والسمنة مثيرة للاهتمام بشدة، وتفتح المجال أمام المزيد من الأبحاث فى هذا الشأن

واعتمدت الدراسة، التى نشرت فى الدورية الأمريكية لعلم الأوبئة، ونقلت تفاصيلها صحيفة "ديلى تليغراف" البريطانية، على متابعة أكثر من **113** ألف امرأة شاركن فى الدراسة لمدة **40** عاما، فى محاولة لتحديد الأسباب الأساسية لإصابة السيدات بسرطان الثدي، الذى تعد السمنة أحد العوامل المعروفة المسببة له

وأظهرت نتائجها النهائية أن التعرض بشكل كبير للإضاءة ليلا أثناء النوم، أدى إلى زيادة مؤشر كتلة الجسم وحجم الخصر لدى السيدات اللاتى شاركن فى الدراسة

ويعانى **2.1** مليار شخص حول العالم حاليا من البدانة، مقابل **870** مليوناً عام **1980**، وفق أوسع بحث من نوعه حول السمنة والبدانة فى العالم نشرته مجلة «لانسييت» الطبية الأمريكية السبت الماضى

وسجل التقرير، الذى يعتبر الأول من نوعه الذى يحلل بيانات من **188** دولة، زيادة قوية فى انتشار السمنة على مدى العقود الثلاثة الأخيرة؛ مما يشكل عبئا جسيما على الدول المتقدمة والنامية

فى المقابل، قال البروفيسور إمبلى مكفادين، أحد المشاركين فى الدراسة، وهو باحث زائر فى معهد أبحاث السرطان فى لندن، إنه "ليس بمقدورنا فى هذه المرحلة معرفة السبب وراء هذه ارتباط التعرض للضوء ليلا بالإصابة بالسمنة، لكن نتائج الدراسة تفتح المجال أمام إجراء مزيد من الأبحاث فى هذا الشأن".

وقد مولت جمعية سرطان الثدي الخيرية هذه الدراسة، لفهم عوامل خطورة الإصابة بسرطان الثدي وأشار البروفيسور ماثيو لام، الباحث فى هذه الجمعية إلى أنه لا يزال من المبكر جدا القول إن النوم فى الظلام سيقى من الإصابة بالسمنة، وهى خطر معروف قد يؤدى لسرطان الثدي، لكن ظهور هذا الارتباط مثير للاهتمام

وتشير الأبحاث إلى أن إيقاعات جسم الإنسان البيولوجية مرتبطة بالدورات الطبيعية لضوء النهار وظلام الليل، وأحد التفسيرات وراء هذه العلاقة هى أن الضوء الشديد أثناء الليل يحدث خللا فى الساعة البيولوجية، من خلال تأخير إنتاج هرمون "الميلاتونين" الذى يساعد على النوم، ويسبب تغيرا فى المزاج العام والقوة البدنية

وكانت دراسة نشرتها مجلة "أبحاث السرطان" الأمريكية فى عام 2005، كشفت أن التعرض للضوء الصناعى ليلاً، يحفز نمو الأورام فى الثدي □

الأناضول