

# دراسة: النوم الجيد ليلاً يقي من السمنة المفرطة



الجمعة 28 يوليو 2017 04:07 م

أفادت دراسة بريطانية حديثة بأن عدم حصول الشخص على قسط كافٍ من النوم ليلاً يضاعف خطر الإصابة بالسمنة المفرطة

الدراسة أجراها باحثون بجامعة ليدز البريطانية، ونشروا نتائجها الجمعة، في دورية (PLOS ONE) العلمية

وللوصول إلى نتائج الدراسة تابع الباحثون حالة 1615 من البالغين، وراقبوا أنماط نومهم، بالإضافة إلى رصد أوزانهم ومحيط الخصر لديهم

وأظهرت النتائج أن الناس الذين كانوا ينامون في المتوسط 6 ساعات ليلاً، كان قياس محيط الخصر لديهم أكبر بـ 3 سنتيمترات من أقرانهم الذين كانوا ينامون 9 ساعات ليلاً، وتفاقمت المشكلة بشكل أكبر لدى من ينامون أقل من 6 ساعات

وقال فريق البحث إن نتائج الدراسة تشير إلى أن عدم كفاية جسم الإنسان من النوم يمكن أن تسهم في تطوّر الأمراض المتعلقة باضطرابات التمثيل الغذائي؛ مثل مرض السكري، وارتفاع ضغط الدم، وارتفاع مستويات الكوليسترول، ما يسهم في زيادة أمراض القلب

وقالت الدكتورة لورا هاردي، قائد فريق البحث: "نتائجنا تسلط الضوء على أهمية الحصول على قسط كافٍ من النوم، وكيفي معظم البالغين أن يناموا من 7 إلى 9 ساعات ليلاً".

وكانت أبحاث سابقة كشفت أن الحصول على قسط كافٍ من النوم ليلاً يحسّن الصحة العامة، ويقي الإنسان الكثير من الأمراض، وعلى رأسها السكري والسمنة وألزهايمر

كما ربطت الدراسات بين اضطرابات النوم وخطر التعرّض للإصابة بالسكتة الدماغية، والنوبات القلبية، وضعف الجهاز المناعي