

# النوم المتقطع يضاعف خطر إصابة الأطفال بالسمنة والسرطان



الجمعة 26 يناير 2018 03:01 م

أفادت دراسة أمريكية حديثة، أن النوم المتقطع للأطفال يؤثر على عادات الأكل والوزن لديهم، ويضاعف خطر إصابتهم بالسمنة المفرطة في مرحلة الطفولة التي تقود إلى الإصابة بالسرطان عند الكبر

الدراسة أجراها باحثون بجامعة فرجينيا كومونولث الأمريكية، وعرضوا نتائجها اليوم الجمعة، أمام مؤتمر الرابطة الأمريكية للأبحاث السرطان، الذي يعقد من 27 وحتى 30 يناير/كانون الثاني الجاري بمدينة أوستن في ولاية تكساس

وتركزت الأبحاث السابقة على كشف العلاقة بين عادات النوم لدى البالغين وحصولهم على قسط كاف من النوم يقدر بـ 7 إلى 9 ساعات ليلاً، وخطر إصابتهم بالسمنة، لكن هذه الدراسة تناولت هذا الخطر لدى الأطفال الصغار لتضاعف أعداد الصغار المصابين بالسمنة مؤخرًا بالولايات المتحدة والعالم

وفي الدراسة الجديدة، تابع الباحثون عادات النوم وتناول الطعام لدى 120 طفلاً متوسط أعمارهم 8 سنوات، لرصد تأثير النوم على عمل الجينات وعادات الأكل لديهم

ولتتبع دورة النوم لدى الأطفال، ارتدى المشاركون جهازاً يراقب عدد ساعات النوم وجودة النوم على مدار 24 ساعة يوميًا لمدة لا تقل عن 5 أيام

ولقياس عادات الأكل، تتبع الباحثون مقدار ونوعية الأطعمة التي يتناولها المشاركون طوال فترة الدراسة

ووجد الباحثون أن النوم المتقطع والقصير كان مرتبطًا مع زيادة مؤشر كتلة الجسم الذي يفحص العلاقة بين طول ووزن الجسم وتقدير كمية الدهون، وذلك نظراً لزيادة عدد السعرات الحرارية التي يتناولها الأطفال كلما كان النوم غير كافٍ

بالمقابل، ارتبطت كل ساعة إضافية يقضيها الأطفال في النوم ليلاً مع انخفاض مؤشر كتلة الجسم وانخفاض محيط الخصر

وقال قائد فريق البحث الدكتور برنارد فويلر، أستاذ الأورام بمركز ماسي للسرطان التابع لجامعة فرجينيا كومونولث، إن "السمنة في مرحلة الطفولة تقود في كثير من الأحيان إلى السمنة المفرطة، وهذا يضع الأطفال في خطر أكبر من الإصابة بالسرطان في مرحلة البلوغ".

وأضاف أن فحص المدة التي يقضيها الأطفال في النوم المتواصل ليلاً قد يكون مفيداً أيضاً في وضع استراتيجيات للوقاية من السمنة المفرطة في مرحلة الطفولة

وعن الأسباب التي تدفع الأطفال للنوم المتقطع ليلاً، أشار فويلر إلى أن هناك عدداً من المسببات أبرزها وضع الشاشات والتلفزيونات والأجهزة اللوحية في غرف نوم الأطفال، وهذا يساهم في النوم المتقطع

ووفقاً للمراكز الأمريكية للسيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC)، فإن إصابة الأطفال بالسمنة المفرطة، تعد مصدر قلق كبير على الصحة العامة في أمريكا

وتصيب السمنة المفرطة نحو 17% من الأطفال والمراهقين (بين عامين و19 عامًا)، ما يعرضهم لزيادة خطر إصابتهم بالأمراض المزمنة مثل السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية

وعالمياً، أفادت منظمة الصحة العالمية، في أحدث تقاريرها، بأن أكثر من 42 مليون طفل دون سن الخامسة يعانون من فرط الوزن عام 2013.

وأشارت المنظمة، إلى أن سمنة الطفولة من أخطر المشكلات الصحية في القرن 21، ومن المحتمل أن يتحوّل الأطفال ذوو الوزن المفرط إلى مصابين بالسمنة عند الكبر، ويصابوا بالسكري وأمراض القلب في سنّ مبكّرة، ما قد يؤدي إلى وفاتهم وإصابتهم بالعجز في مراحل مبكّرة □