

## دراسة: الاهتمام بالنوم يساعد على خسارة الوزن



الأحد 25 مارس 2018 09:03 م

توصلت دراسة جديدة قام بها باحثون إلى أن التخلص من الدهون الزائدة وخسارة الوزن لن يتأتى إلا إذا حصل الإنسان على قسط كافٍ من النوم

وطلب الباحثون من 15 بالغاً من ذوي الأوزان الزائدة أو البدناء التركيز على تقليل السرعات الحرارية في نظامهم الغذائي، فيما طلبوا من 21 مشاركاً آخرين خفض السرعات الحرارية والنوم لعدد ساعات أقل وذلك على مدى ثمانية أسابيع

وبنهاية التجربة، خسر كل المشاركين في الدراسة نحو 3.2 كيلوغرام من الوزن، لكن أعضاء المجموعة التي كان عدد ساعات النوم فيها أقل خسروا دهوناً أقل، بينما زادت نسبة الأنسجة الرخوة في أجسامهم

وتقول كريستن كونتسن، وهي باحثة في مجال النوم في كلية فينبرغ للطب بجامعة نورثوسترن في مدينة شيكاغو الأمريكية، ولم تشارك في الدراسة: "من يريدون خسارة الوزن والتخلص من الدهون على وجه التحديد يحتاجون لتجنب قلة النوم خلال الأسبوع لأنه لا يمكنك تعويض النوم في نهاية الأسبوع".

وأضافت عبر البريد الإلكتروني "الحد من السرعات الحرارية والتمارين مهمان جداً بالطبع لخسارة الوزن والحفاظ عليه، لكن تلك النتائج من بين أخرى تشير إلى أن النوم أيضاً يجب أن يؤخذ في الحسبان".

وقال الباحث شو وين وانغ وزملاؤه في جامعة ساوث كارولينا بمدينة كولومبيا في الدراسة التي نشرتها دورية (سليب) إن الدراسات تربط منذ وقت طويل بين الحرمان من النوم واحتمالات زيادة الوزن أو البدانة، كما أن عدم الحصول على ما يكفي من النوم يؤدي إلى صعوبات في سبيل خسارة الوزن

وتبين من الدراسة أن نسبة الأنسجة الدهنية المفقودة لدى من لم يخفضوا عدد ساعات النوم بلغت 83 بالمئة مقارنة بمقارنة بنسبة 39 بالمئة فقط لدى من قاموا بتقليل ساعات نومهم

وأوصت ماري بيير، وهي باحثة في التغذية في المركز الطبي لجامعة كولومبيا بمدينة نيويورك ولم تشارك في الدراسة، الراغبين في خسارة الوزن بالنوم لنحو سبع أو ثمانية ساعات كل ليلة