

قلة النوم تهدد الأطفال بالسمنة



الأربعاء 18 أبريل 2018 09:04 م

أفادت دراسة بريطانية حديثة بأن الأطفال الذين يحصلون على عدد ساعات نوم أقل من الموصى به لأعمارهم يكونون أكثر عرضة للإصابة بالسمنة عند الكبر □

وأجرى الدراسة باحثون في جامعة وارويك البريطانية، ونشرت في دورية "النوم" العلمية □

وراقب الباحثون 75 ألفًا و499 طفلًا تتراوح أعمارهم بين عام و18 عامًا وتم تقييم متوسط عدد ساعات النوم لدى المشاركين من خلال مجموعة متنوعة من الأساليب، ابتداءً من الاستبيانات وانتهاءً بالأجهزة التكنولوجية القابلة للارتداء التي تقيس عدد ساعات النوم ليلاً □

وتم تصنيف نوعية النوم لدى المشاركين إلى قصير وعادي، ووفقًا للفئة العمرية، وذلك استنادًا إلى أحدث إرشادات المؤسسة الوطنية الأمريكية للنوم □

وتوصي المؤسسة بأن ينام الأطفال الرضع الذين تبلغ أعمارهم من 4 إلى 11 شهرًا ما بين 12 و15 ساعة، كما يفترض أن يحصل الأطفال من عام إلى عامين على 11 إلى 14 ساعة من النوم □

أما الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة البالغ عمرهم من 3 إلى 5 سنوات فيجب أن يحصلوا على 10 إلى 13 ساعة، والأطفال في سن المدرسة من 6 إلى 13 عامًا يحصلون على 9 إلى 11 ساعة من النوم □

ويُنصح بأن يحصل المراهقون الذين تبلغ أعمارهم من 14 إلى 17 سنة على 8 إلى 10 ساعات من النوم ليلاً □

وتمت متابعة المشاركين لمدة امتدت ثلاث سنوات، وسجل الفريق التغيرات في مؤشر كتلة الجسم وحالات زيادة الوزن أو السمنة مع مرور الوقت لدى المشاركين □

ووجد الباحثون أن الأطفال والمراهقين الذين ينامون بانتظام أقل من غيرهم من العمر نفسه يكتسبون المزيد من الوزن عندما يكبرون ويصبحون أكثر عرضة لزيادة الوزن أو السمنة □

وقالت قائدة فريق البحث الدكتورة ميشيل ميلر إن زيادة الوزن يمكن أن تؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والسكري من النوع الثاني الذي يزداد أيضًا لدى الأطفال □

وأضافت أن الدراسة تعزز مفهوم أن الحرمان من النوم هو عامل خطر كبير للإصابة بالسمنة □