



نقش کم‌خوابی و خواب بی‌کیفیت در افزایش شیوع چاقی

نتایج به دست آمده از یک مطالعه نشان می‌دهد که محرومیت از خواب احتمالاً نقش مهمی در افزایش شیوع چاقی دارد.

نتایج به دست آمده از یک مطالعه نشان می‌دهد که محرومیت از خواب احتمالاً نقش مهمی در افزایش شیوع چاقی دارد.

به گزارش ایسنا، شیوع چاقی و اضافه وزن که به وسیله شاخص توده بدنی (BMI) بیشتر یا مساوی ۲۵ کیلوگرم بر مترمربع اندازه گیری می‌شود، در طی یک دهه اخیر رو به افزایش بوده است.

عدم تعادل بین کالری دریافتی و فعالیت فیزیکی از شاخص‌هایی است که باعث چاقی می‌شود ولی شواهد محکمی وجود دارد که عوامل دیگری مثل خواب نیز ممکن است در ایجاد مشکلات چاقی نقش داشته باشند.

خواب توصیه شده برای افراد بالغ هفت تا هشت ساعت است اما بررسی‌ها نشان داده که یک سوم از افراد بزرگسال خوابی کمتر از شش ساعت دارند. بی‌خوابی با سه ویژگی شکایت ذهنی از ناتوانی در به خواب رفتن، حفظ خواب و نداشتن خواب نیروبخش مشخص می‌شود.

نتایج یک مطالعه بین‌المللی نشان داده که حدود ۲۶ درصد از دانشجویان دچار مشکلات خواب هستند و دانشجویان علوم پزشکی به دلیل دوره طولانی و پرتنش تحصیل، گذراندن شیفت‌های بیمارستانی و تجربه تنش‌های احساسی در زمینه کار و در نتیجه سبک زندگی متفاوت، جزو یکی از زیرگروه‌های حساس در مورد خواب طبقه بندی شده‌اند.

با توجه به این نتایج، از آن‌جا که در ایران تحقیقاتی در مورد ارتباط بین کمیت و کیفیت خواب با BMI در دانشجویان علوم پزشکی انجام نشده، پژوهشگران مرکز تحقیقات امنیت غذایی و گروه تغذیه جامعه دانشگاه علوم پزشکی اصفهان در مطالعه‌ای رابطه بین کمیت و کیفیت خواب با بیماری چاقی در میان دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اصفهان را مورد بررسی قرار دادند. در انجام این مطالعه بهنوش بودری، پروانه صانعی و سید مرتضی صفوی مشارکت داشتند.

در این پژوهش ۳۹۵ نفر از دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اصفهان مورد بررسی قرار گرفتند و اطلاعات موردنیاز مطالعه از قبیل سن، سابقه بیماری، داروی مصرفی، وضعیت اجتماعی-اقتصادی و طول دوره خواب و کیفیت خواب به وسیله پرسش‌نامه جمع‌آوری شد. همچنین پژوهشگران قد و وزن افراد را نیز اندازه‌گیری کردند.

از بین افراد شرکت‌کننده در این پژوهش ۵۱.۸ درصد زن و مابقی مرد بودند و افراد در بازه سنی ۱۸ تا ۴۳ سال قرار داشتند. حدود ۴۰ درصد جمعیت دارای سطح اقتصادی-اجتماعی متوسط بودند. در بین آقایان ۲۶ درصد دارای اضافه وزن و حدود هفت درصد، چاق بودند. در بین زنان نیز، حدود ۱۵ درصد دارای اضافه وزن و حدود ۳.۵ درصد در دسته چاق قرار گرفتند. حدود ۴۲ درصد آقایان کیفیت خواب ضعیف و حدود ۲۸ درصد کیفیت خواب خوبی داشتند. در بین زنان نیز حدود ۳۹.۵ درصد کیفیت خواب ضعیف و ۳۰ درصد دارای کیفیت خواب خوب بودند.

نتایج این مطالعه نشان داد که درصد شیوع چاقی و اضافه وزن در مردان و زنان دارای کیفیت خواب ضعیف، بیشتر از گروه با کیفیت خواب متوسط یا خوب بود. همچنین شیوع چاقی و اضافه وزن در تمام سطوح کیفیت خواب در آقایان بیشتر از بانوان بود.

به گفته پژوهشگران این مطالعه؛ میانگین طول دوره خواب دانشجویان از محدوده خواب توصیه شده توسط سازمان جهانی بهداشت کمتر بود و نزدیک به نیمی از آن‌ها کیفیت خواب ضعیف داشتند. میزان شیوع اضافه وزن و چاقی در زمان و مردانی که کیفیت خواب ضعیف داشتند، بیشتر از افراد با کیفیت خواب متوسط و خوب بود.

این پژوهشگران معتقدند که نتایج به دست آمده بیان‌کننده نقش احتمالی محرومیت خواب در افزایش شیوع چاقی است و از گسترش طرح‌های توسعه سلامت جهت ترویج خواب سالم در میان دانشجویان حمایت می‌کند.

محققان این مطالعه انجام تحقیقات بیشتر در جهت تایید یافته های به دست آمده را ضروری می دانند.

نتایج این مطالعه پاییز سال جاری به صورت مقاله علمی پژوهشی با عنوان « بررسی ارتباط بین کیفیت و طول مدت خواب با چاقی در بین یک جمعیت از افراد بزرگسال ایرانی» در فصلنامه تحقیقات نظام سلامت وابسته به دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، منتشر شده است.