

روشنایی شما را چاق می کند!



محققان عصب شناس دانشگاه اوهایو به تازگی دریافته اند موشهایی که در هنگام شب در اتاقی روشن قرار دارند نسبت به موشهایی که در تاریکی به سر می برند 50 درصد وزن بیشتری می گیرند در حالی که هر دو گروه از نظر میزان تحرک و مقدار غذا در شرایط یکسانی به سر می برند.

محققان عصب شناس دانشگاه اوهایو به تازگی دریافته اند موشهایی که در هنگام شب در اتاقی روشن قرار دارند نسبت به موشهایی که در تاریکی به سر می برند 50 درصد وزن بیشتری می گیرند در حالی که هر دو گروه از نظر میزان تحرک و مقدار غذا در شرایط یکسانی به سر می برند.

تاریکی برای بسیاری از انسانها هراس آور و ناخوشایند است به اندازه ای که همیشه یک چراغ را در جایی روشن نگاه می دارند اما شاید دانستن اینکه روشن بودن محیط در شبها منجر به چاقی افراد می شود، ترس از تاریکی را در آنها از بین ببرد. به گزارش خبرگزاری مهر، محققان عصب شناس دانشگاه اوهایو به تازگی دریافته اند موشهایی که در هنگام شب در اتاقی روشن قرار دارند نسبت به موشهایی که در تاریکی به سر می برند 50 درصد وزن بیشتری می گیرند در حالی که هر دو گروه از نظر میزان تحرک و مقدار غذا در شرایط یکسانی به سر می برند.

آنچه به نظر مهم می آید، زمانبندی وعده های غذایی این جانداران است. به این معنی که با تاباندن نور به اتاق موشها در هنگام شب، این جانداران در زمانی که معمولا باید در خواب باشند به خوردن مشغول می شوند که این رفتار به تنهایی می تواند چرخه شبانه روزی آنها را مختل کرده و منجر به افزایش وزن آنها شود همچنین تاثیر نور خفیف و شدید بر روی موشها یکسان محاسبه شده است. در حالی که موشهای این مطالعه با زندگی در شب انطباق داده شده بودند، رفتاری که از آنها مشاهده شده می تواند در میان انسانها نیز تعمیم داده شده و بر نیاز به خاموش کردن هر نوع چراغ و روشنایی از جمله رایانه ها، تلویزیونها و تلفنهای هوشمند در شب هنگام تاکید داشته باشد. این کار نه تنها کیفیت خواب را در افراد بهبود خواهد داد بلکه در تناسب اندام آنها نیز تاثیرگذار خواهد بود. "لارا فونکن" عصب شناس رفتاری انشگاه اوهایو می گوید: در پی ظهور چراغانی های الکتریکی از قرن بیستم میلادی، اعضای گونه های مختلف زیستی از جمله انسانها در هنگام شب در معرض درخشش نورهای غیر طبیعی قرار گرفته اند. یافته های جدید از این رو اهمیت دارند که نشان دهنده تاثیر پیشرفتهای مدرن اجتماعی بر روی سلامت انسانها هستند.

محققان در پی مشاهده افزایش میزان چاقی در میان موشها همزمان با شدیدتر شدن نور محیط زیست آنها، به منظور یافتن دلیل این پدیده دو سری آزمایش انجام دادند. در آزمایش اول گروهی از موشها به مدت 16 ساعت در معرض نور روز و به مدت 8 ساعت در تاریکی شب قرار گرفتند. گروه دوم نیز به مدتی مشابه در معرض نور روز و طی 8 ساعت شب در معرض نور خفیفی قرار گرفتند. میزان شدت این نور با روشن بودن نمایشگر یک رایانه برابری می کرد. گروه سوم موشها به صورت یکسره در معرض نور روز قرار گرفتند.

پس از گذشت هشت هفته وزن هر سه گروه از موشها افزایش یافته بود اما موشهایی که در هنگام شب در معرض نور قرار داشتند 12 گرم و موشهایی که تاریکی شب را تجربه کرده بودند تنها 8 گرم اضافه وزن داشتند. همچنین موشهایی که در معرض نور قرار داشتند به اختلال در متعادل سازی قند خون نیز دچار شده بودند. این در حالی است که میزان کالری های مصرفی روزانه و میزان فعالیت های فیزیکی جانداران در طول آزمایش با یکدیگر یکسان بوده است.

از سویی دیگر زمانی که محققان وعده های غذایی موشها را به ساعتهای روز محدود کردند، تغییری در وزن موشها مشاهده نشد که این رویداد نشاندهنده تاثیر زمانبندی دقیق وعده هایی غذایی بر روی وزن بدن موشها است.

بر اساس گزارش دیسکوری، این یافته می تواند در مبارزه علیه چاقی جوانان و نوجوانان بسیار تاثیرگذار باشد زیرا نوجوانان معمولا شب زنده دار بوده و به کار با تجهیزات الکترونیکی خود خو گرفته اند. همچنین بر اساس نتایج این مطالعه می توان به دلیل بالا بودن میزان چاقی، دیابت و دیگر اختلالات متابولیکی در میان کارگران شیفت شب پی برد.