

بد خوابی ، چاقی می آورد

گر شما هم فرزندی داشته باشید که اضافه وزن دارد...



جام جم آنلاین: اگر شما هم فرزندی داشته باشید که اضافه وزن دارد، حتما نگران سلامت او بوده و می‌خواهید به کاهش وزن او کمک کنید، اما خوب است به این نکته هم توجه داشته باشید که خوردن غذای بیش از حد و عدم تحرک و فعالیت تنها دلایلی نیستند که منجر به چاقی می‌شوند. همان طور که عوامل ارثی و ژنتیکی نقش مهمی در این زمینه دارند، نباید از تاثیر خواب و کمبود آن نیز در بروز چاقی غافل شد.

مطالعه‌ای که در سال 2008 در این زمینه انجام شده، نشان می‌دهد، داشتن الگوی خواب نامنظم منجر به چاقی می‌شود. پژوهش‌های جدیدی که در این رابطه توسط محققان دانشگاه شیکاگو انجام شده نیز نشان داده است، خواب ناکافی با چاقی و دیگر مشکلات متابولیک در ارتباط است. متخصصان 9 تا 10 ساعت خواب راحت و منظم را برای کودکان توصیه می‌کنند. با این حال طی این تحقیق که در مورد 308 کودک 4 تا 10 سال انجام گرفت، مشخص شد بسیاری از آنها این میزان خواب را نداشته و گروهی نیز از مشکلاتی که سبب خواب نامنظم می‌شود، رنج می‌برند.

کمبود خوابی عمیق و راحت یا داشتن خوابی نامنظم موجب تغییراتی در بدن شده و از این رو سبب بروز مشکلاتی خواهد شد؛ بنابراین کودکانی که حداقل میزان خواب شبانه را دارند یا کسانی که برنامه خوابشان بسیار نامنظم است، 4 برابر بیشتر از دیگران در معرض ابتلا به چاقی قرار خواهند داشت.

توجه داشته باشید که اثرات کمبود خواب چیزی بیش از افزایش وزن است. کمبود خواب با تمرکز داشتن و هوشیارماندن در طول روز تداخل داشته و باعث می‌شود، عملکرد کودک نیز کاهش یابد. همچنین محققان دریافته‌اند کسانی که شب‌ها کمتر از 6 ساعت می‌خوابند، بیشتر با شرایطی که زمینه‌ساز دیابت و فشار خون بالاست روبه‌رو خواهند بود. در ضمن ممکن است آنها افسردگی را هم تجربه کنند.

طبق بررسی‌ها و تحقیقاتی که در این زمینه انجام گرفته است، مشخص شد جوانان و نوجوانان چاق بیشتر در معرض ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی قرار دارند. مشکلات و گرفتاری‌هایی که برای استخوان‌ها و مفاصل ایجاد خواهد شد، آپنه خواب و مشکلات اجتماعی و روحی نیز از دیگر مسائلی هستند که این کودکان با آن روبه‌رو خواهند شد.

البته همان‌طور که مشخص است این گروه از بچه‌ها در بزرگسالی هم بیشتر در معرض ابتلا به چاقی و اضافه وزن قرار دارند که در نتیجه مشکلات دیگری ایجاد خواهد کرد.

رعایت عادات سالم غذایی، ورزش مرتب و منظم از یک سو و توجه داشتن به خواب کافی از سوی دیگر می‌تواند از بروز چاقی در دوران کودکی پیشگیری کرده و زندگی سالمی را برای کودک فراهم کند.

بنابراین اگر فرزند شما هم در خوابیدن راحت و منظم مشکل دارد، مراجعه به پزشک را فراموش نکنید؛ با آزمایشاتی ساده، مشکلات مشخص شده و درمان مورد نیاز آن شروع می‌شود.

healthnews.com

مترجم: نیلوفر اسعدی بیگی