

دیابت و بیماری قلبی در کمین افراد بی خواب

محققان دانشگاه "راتگرز" آمریکا در مطالعه اخیرشان اظهار کرده‌اند، افراد بی خواب بیشتر از افرادی که به موقع می خوابند در معرض خطر ابتلا به دیابت و بیماری قلبی قرار دارند.



محققان دانشگاه "راتگرز" آمریکا در مطالعه اخیرشان اظهار کرده اند، افراد بی خواب بیشتر از افرادی که به موقع می خوابند در معرض خطر ابتلا به دیابت و بیماری قلبی قرار دارند.

به گزارش ایسنا و به نقل از اس اف، تا دیروقت بیدار ماندن می تواند سرگرم کننده باشد اما نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد که می تواند برای قلب و سلامت کلی شما نیز مضر باشد. محققان دریافته اند افرادی که شب ها تا دیروقت بیدار می مانند نسبت به افرادی که زود به رختخواب می روند و زود از خواب بیدار می شوند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ یا بیماری قلبی هستند.

محققان نه تنها متوجه شدند که افراد شب زنده دار نسبت به افراد سحرخیز فعالیت کمتری دارند، بلکه متوجه شدند که این افراد حساسیت کمتری به انسولین دارند که هر دو این موارد به عنوان عوامل پیش بینی کننده دیابت نوع ۲ و بیماری های قلبی عروقی عمل می کنند.

یافته های این مطالعه همچنین نشان داد بدن کسانی که شب ها تا دیر وقت بیدار می مانند، در استفاده از چربی برای انرژی عملکرد خوبی ندارد و این چربی می تواند در بدن تجمع پیدا کند و در نتیجه خطر بیماری های ذکر شده را افزایش دهد. در همین حال، به نظر می رسد که افراد سحرخیز برای کسب انرژی بیشتر به چربی متکی هستند و در طول روز نیز فعال تر هستند.

محققان دانشگاه راتگرز شرکت کنندگان را بر اساس "کرونوتایپ" (chronotype) به دو گروه شب زنده دار و سحرخیز تقسیم کردند. محققان این مطالعه از تصویربرداری پیشرفته استفاده کردند و توده بدن و ترکیب بدن و حساسیت افراد به انسولین را ارزیابی کردند و متابولیسم چربی و کربوهیدرات آنها را نیز با استفاده از نمونه های تنفسی برای روند خواب هر شرکت کننده استفاده کردند. این تیم طی یک هفته شرکت کنندگان را زیر نظر گرفتند تا الگوهای فعالیت روزانه آنها را مشخص کنند.

برای به حداقل رساندن رژیم های غذایی که بر نتایج تاثیر می گذارند، نویسندگان مطالعه همچنین از گروه ها خواسته اند که رژیم های غذایی کنترل شده از لحاظ کالری و تغذیه را دنبال کنند و یک شب را نیز غذا نخورند. محققان هر گروه را در حالت استراحت قبل از انجام دو جلسه ورزش ۱۵ دقیقه ای روی تردمیل، یکی با شدت متوسط و دیگری با شدت بالا، آزمایش کردند.

دانشمندان دریافته اند که افراد سحرخیز چه در زمان استراحت و چه در حین ورزش، از چربی بیشتری برای انرژی استفاده می کنند. آنها همچنین حساسیت بیشتری به انسولین داشتند.

در همین حال، افراد شب زنده دار به انسولین مقاوم بودند و بدن آنها به انسولین بیشتری برای کاهش سطح گلوکز خون نیاز داشت. بدن افراد بی خواب نیز کربوهیدرات ها را به عنوان منبع انرژی خود به جای چربی ترجیح می دهد. تفاوت در متابولیسم چربی بین افراد این دو گروه نشان می دهد که ریتم شبانه روزی بدن ما (چرخه بیداری/خواب) می تواند بر نحوه استفاده بدن از انسولین تأثیر بگذارد. پروفیسور استیون مالین، نویسنده ارشد این مطالعه از دانشگاه راتگرز گفت: این مشاهدات درک ما را از اینکه چگونه ریتم های شبانه روزی بدنمان بر سلامت ما تأثیر می گذارد، افزایش می دهد. تحقیقات بیشتری برای بررسی این ارتباط نیاز است.