

کم خوابی باعث چاقی می شود

پژوهشگران هشدار دادند کم خوابی باعث افزایش اشتهای انسان و در نتیجه چاقی در دراز مدت می شود.



جام جم آنلاین: پژوهشگران هشدار دادند کم خوابی باعث افزایش اشتهای انسان و در نتیجه چاقی در دراز مدت می شود. یک تیم از پژوهشگران دانشگاه «اوپسالا»ی سوئد از تکنیک تصویربرداری «رزونانس مغناطیسی» (MRI) برای زیر نظر گرفتن مغز 12 مرد با وزن طبیعی استفاده کردند و از آنها خواستند تا به تصاویر غذاها نگاه کنند.

پژوهشگران دوباره اقدام به تصویر برداری از مغز این افراد کردند که تصویربرداری نخست، بعد از سپری کردن یک خواب خوب شبانه و دیگری بعد از سپری کردن یک شب بدون خوابیدن، صورت گرفت.

نتایج این پژوهش فعالیت بیشتری را در بخش مغزی مربوط به اشتها در این افراد، به هنگام دیدن تصاویر غذاها بعد از سپری کردن یک شب بدون خوابیدن نشان داد.

پژوهشگران گفتند: این نتایج نشان می دهد که عادت های بد خواب خطر ابتلای انسان به چاقی در طولانی مدت را افزایش می دهد.

یکی از پژوهشگران به نام «کریستیان بندیکت» در بیانیه ای اظهارداشت: بعد از سپری شدن یک شب بدون خوابیدن، مغز این مردان میانگین فعالیت بالایی را در بخش مغزی مربوط به اشتها نشان داد.

وی افزود: اگر این امر را مدنظر قرار دهیم که کمبود خواب مشکل روبه رشد جامعه معاصر ما است؛ نتایج این پژوهش روشن می کند که چرا ممکن است عادت های بد خواب بر افزایش وزن در دراز مدت تأثیر داشته باشد.

پژوهشگران از مردم خواستند که هشت ساعت در شب را برای محافظت از وزن مناسب و سالم خود، بخوابند.

تحقیقات جدید پزشکی همچنین نشان داده است که کم خوابی از قدرت انسان در کنترل درست سطح قند خون می کاهد و بیماریان دیابتی بویژه کودکان را با مشکلات رفتاری در مدرسه و محیط اجتماعی روبرو می کند.

خواب کم همچنین واکنش های ذهنی را کند می کند و تأثیر منفی بر سیستم عصبی و ایمنی بدن می گذارد و از عوامل ایجاد بیماری ها است.

کاهش شدید فعالیت جسمی و سطح هوشیاری از دیگر عوارض کم خوابی است به گونه ای که اگر خواب شب به مدت فقط یک ساعت و نیم کاهش یابد، سطح هوشیاری در روز به میزان 32 درصد پایین می آید.

کاهش سطح هوشیاری و خواب آلودگی در روز به نوبه خود توانمندی ذهن و قدرت تجزیه و تحلیل را شدیداً کم می کند.

افسردگی، افزایش خطر ابتلا به بیماری های دیابت و قلبی و عروقی از دیگر عوارض کم خوابی به شمار می رود. (فارس)