

چاقی در کمین کارکنان شیفتی

از دست دادن ریتم شبانه روزی و ساعات زیستی بدن می‌تواند منجر به چاقی شکمی و افزایش سایز دور کمر شود.



جام جم آنلاین: از دست دادن ریتم شبانه روزی و ساعات زیستی بدن می‌تواند منجر به چاقی شکمی و افزایش سایز دور کمر شود. به گزارش روز شنبه جام جم آنلاین از وزارت بهداشت، محققان گروه تحقیقات کرونوبیولوژی دانشگاه آبداین دریافتند که برهم خوردن ساعات درونی و بیولوژیکی بدن، از دست دادن ریتم خواب شبانه‌روزی، داشتن کارهای شیفتی و خوردن وعده‌های غذایی نامنظم می‌تواند سلامتی را به خطر بیندازد و باعث چاقی شود.

عدم تطابق همزمانی شبانه روزی بر سلامت انسان تأثیرات بسیار بدی داشته و با اختلال در قسمتی از مغز که سوخت و ساز بدن را تنظیم می‌کند منجر به دیابت و افزایش میزان چاقی به ویژه در نواحی شکم و دور کمر می‌شود.

نتایج حاصل از این گزارش می‌افزاید از آنجا که ساعات درونی بدن افراد توسط ژن‌ها کنترل می‌شود بنابراین برخی از مردم بیشتر از دیگران در معرض خطر اثرات ناهماهنگی زمانی شبانه‌روزی در مقایسه با بقیه قرار می‌گیرند و حساسیت بیشتری نسبت به این عدم تطابق همزمانی شبانه‌روزی دارند.

کارهای شیفتی، نورهای مصنوعی و سبک زندگی 24 ساعته، به معنای وجود بخشی از عوامل اجتناب‌ناپذیر در قرن 21 است که باعث مختل شدن ریتم شبانه‌روزی شده و زمان طبیعی غذا خوردن و خوابیدن و کار کردن را ناپدید می‌کند.

به گفته محققان، برای کاهش شدت عوارض ناشی از برهم خوردن ساعات درونی، افراد باید حتی‌المقدور از یک خواب بی‌وقفه در شب و در تاریکی کامل بهره‌برند و از نور خورشید در طول روز حتماً استفاده کنند و سعی کنند از یک رژیم غذایی سالم و با زمان منظم پیروی کنند و از بین رفتن ساعات زیستی بدن نیز باید در کنار عوامل مظنون همیشگی چاقی مانند خوردن زیاد و ورزش نکردن منظور شود.