



یک هفته خواب ناکافی سلامت 700 ژن را به خطر می اندازد

دانشمندان اظهار می دارند که تنها یک هفته کم خوابی می تواند کارکرد صدها ژن را مختل کرده، خطر ابتلا به بیماریهای مهلک مرتبط با استرس، ایمنی و التهاب را افزایش دهد. به گزارش خبرگزاری مهر، کشف جدید دانشمندان توضیح می دهد که چرا کمبود خواب به سلامت جسمانی صدمه می زند.

دانشمندان اظهار می دارند که تنها یک هفته کم خوابی می تواند کارکرد صدها ژن را مختل کرده، خطر ابتلا به بیماریهای مهلک مرتبط با استرس، ایمنی و التهاب را افزایش دهد. به گزارش خبرگزاری مهر، کشف جدید دانشمندان توضیح می دهد که چرا کمبود خواب به سلامت جسمانی صدمه می زند.

محققان برای انجام این تحقیقات به بررسی فعالیت ژنتیکی در 26 داوطلبی که کمبود خواب داشته پرداختند و به این نتیجه رسیدند که خواب ناکافی تأثیر قابل توجهی روی بیش از 700 ژن در بدن دارد. این امر موجب می شود که فعالیت عده ای کاهش یابد و عده ای دیگر بیش از حد فعال شوند.

وقتی که فردی خواب ناکافی دارد، ژنهای مرتبط با ساعت بدن، متابولیسم، سیستم ایمنی و پاسخهای استرس تحت تأثیر قرار می گیرند.

این تحقیق با ریاست درک جان دیک از دانشگاه سوری انجام شده که خواب را چون ورزش و رژیم غذایی به عنوان "ستون سلامت" توصیف می کند.

نتایج این تحقیق که نشان می دهد خواب ناکافی به عنوان عامل مشکلات سلامتی بسیار شناخته می شود در مجله مقالات آکادمی ملی علوم منتشر شده است.

چندین تحقیق نشان داده است که کاهش زمان خواب که در بسیاری از تحقیقات کمتر از 6 ساعت توصیف شده، موجب تأثیراتی روی سلامتی می شود و بیماریهایی چون چاقی، دیابت و بیماریهای قلبی عروقی به دنبال دارد.

در حقیقت کمبود خواب را عامل شرایطی چون چاقی، بیماری قلبی و اختلالات ذهنی می دانند.

گروه تحقیقاتی درک جان دیک اسید ریبونوکلیک (RNA) را در خون داوطلبان بررسی کردند. از این ماده شیمیایی که دستورالعملهای رمزگذاری شده را از ژنها به سلولها می برد می توان برای اندازه گیری فعالیت ژنها استفاده کرد.

شرکت کنندگان در طول این تحقیقات یک هفته خواب ناکافی داشتند و طی آن بیشتر از 6 ساعت در شب نخوابیدند. در پایان این زمان آنها مجبور بودند حدود 40 ساعت بیدار بمانند و در همین زمان نمونه های RNA ظرف فاصله های سه ساعته از داوطلبان گرفته می شد.

نتایج این بررسیها در مقایسه با تأثیر همین داوطلبان در زمانی که 10 ساعت خواب شبانه در هفته داشتند قرار گرفت. در این دوره نیز با زهم RNA آنها مورد بررسی قرار گرفت.

اطلاع از نتایج این تحقیقات می تواند برای افرادی که در جوامع صنعتی زندگی می کنند موثر باشد.

اخیرا دانشمندان آلمانی کشف کرده اند که کودکانی که خواب شب مناسبی دارند، از حافظه بهتری برخوردار هستند.