



## خواب ناکافی در شبانه روز خطر ابتلا به دیابت را تشدید می‌کند

محققان تأکید کردند: خواب ناکافی در 24 ساعت شبانه روز خطر ابتلا به دیابت را تشدید می‌کند...

محققان تأکید کردند: خواب ناکافی در 24 ساعت شبانه روز خطر ابتلا به دیابت را تشدید می‌کند. در یک پژوهش جدید نشان داده شد: زمانهای کوتاه خوابیدن باعث ایجاد مقاومت انسولینی و کاهش تحمل گلوکز در بدن می‌شود که پیامد این حالتها در نهایت افزایش خطر ابتلا به دیابت است. شرح این پژوهش جدید در مجله «متابولیسم و غدد درون ریزشناسی کلینیکی» منتشر خواهد شد. اختلال در چرخه خواب شبانه روزی منجر به کاهش و حتی عدم تحرک بدنی و همچنین پرخوری می‌شود. محققان در این پژوهش گروهی از مردان و زنان میانسال و سالم را طی یک دوره 14 روزه مورد مطالعه قرار دادند. این افراد در این مدت زندگی بی‌تحرک داشتند، هرچه می‌خواستند می‌خوردند و 5/5 تا 8/5 ساعت در شبانه روز می‌خوابیدند. محققان متوجه شدند: وقتی مدت خواب این افراد از 8/5 ساعت به 5/5 ساعت کاهش می‌یابد نتایج آزمایشات قند آنها دچار تغییر می‌شود و با کاهش ساعت خواب این تغییرات شبیه به اشخاصی می‌شود که در معرض خطر بالای ابتلا به دیابت هستند. این یافته حاصل تحقیقات پژوهشگران دانشگاه شیکاگو در آمریکا بوده است.