

کم خوابی = یک بیماری مهم

مطالعات نشان داده‌اند که اختلالات خواب در کنترل وزن شما تاثیر بسزایی خواهد داشت. مطالعات اخیر هم چنین بیان می‌کنند که خواب ناکافی می‌تواند یک عامل خطر ابتلا به ...



مطالعات نشان داده‌اند که اختلالات خواب در کنترل وزن شما تاثیر بسزایی خواهد داشت. مطالعات اخیر هم چنین بیان می‌کنند که خواب ناکافی می‌تواند یک عامل خطر ابتلا به ...

بدین معنا که اگر شما خواب بسیار کمی دارید، ممکن است به دیابت دچار شوید.

افراد در معرض دیابت، علاوه بر کم خوابی، از نظر سایر جنبه‌های زندگی، تمایل به میزان بسیار کم فعالیت بدنی و خوردن رژیم‌های غذایی ناسالم غربی دارند.

مطالعه‌ای اخیرا در دانشگاه شیکاگو روی 11 نفر سالم که دچار افزایش وزن مختصر بدون فعالیت بدنی با میانگین سنی حدود 40 سال بودند، انجام گرفت. شرکت کنندگان در مطالعه تمایل به خواب کمتر از 8 ساعت در روز داشتند. آنها در طول دو دوره 14 روزه در آزمایشگاه استقرار داشتند و خواب، فعالیت بدنی، رژیم غذایی و شاخص‌های بیوشیمیایی خونشان به دقت کنترل می‌شد.

این افراد اجازه فعالیت بدنی نداشتند و همیشه انواع تنقلات نیز در دسترسشان بود. در یکی از دوره‌های 14 روزه، آنها اجازه داشتند بیش از 8.5 ساعت در روز بخوابند. در دوره دیگر، افراد اجازه نداشتند که بیش از 5.5 ساعت در روز بخوابند.

نکته جالب دیگر در این مطالعه آن بود که افراد داوطلب در دوره‌ای که کمتر می‌خوابیدند دیرتر به خواب می‌رفتند بدین صورت که به جای ساعت 11:15 شب، در ساعت 12:30 نیمه شب به رختخواب می‌رفتند و زودتر از خواب بیدار می‌شدند.

نتایج این مطالعه که در مجله علمی غدد و متابولیسم بالینی چاپ شده است حاکی از افزایش متوسط وزن حدود 2 کیلو گرم طی مدت مطالعه در هر دو گروه بود که می‌تواند مرتبط با دسترسی به تنقلات به همراه میزان بسیار کم فعالیت بدنی آنها باشد. چیزی در بین دو دوره مختلف مطالعه متفاوت بود توانایی آنها در کنترل قند خونشان بود.

زمانی که داوطلبان خیلی کم می‌خوابیدند، میزان قندخونشان در تست تحمل گلوکز افزایش می‌یافت. همچنین حساسیت کمتری نسبت به هورمون کاهش دهنده قند خون، انسولین داشتند.

همانطور که می‌دانیم اختلال تحمل گلوکز و مقاومت به انسولین مرحله قبل از ابتلا به دیابت است که در صورت ادامه روند زمینه ابتلا به دیابت را فراهم می‌کنند. مطالعات گذشته حاکی از آن است که احتمال ابتلا به دیابت در افراد دچار اختلال تحمل گلوکز 5 تا 15 برابر افراد عادی خواهد بود.

نکته عملی:

شیوع پیش رونده دیابت طی سال‌های اخیر، بدلیل شیوه‌های ناسالم زندگی ایجاد شده است. به منظور پیشگیری از ابتلا به دیابت و نیز کنترل این بیماری، یک روش زندگی سالم که نه تنها شامل عادات سالم غذا خوردن و مقادیر کافی فعالیت بدنی باشد، بلکه خواب متعادل و اول وقت را شامل می‌شود، نقش اساسی خواهد داشت.