



معمای خواب در ژن‌ها نهفته است/ روزانه چند ساعت می‌خوابید؟

مطالعات محققان نشان می‌دهد که مدت زمان خواب با دو بخش از DNA در ارتباط است.

مطالعات محققان نشان می‌دهد که مدت زمان خواب با دو بخش از DNA در ارتباط است. به گزارش خبرگزاری مهر، محققان آمریکایی در این مطالعه حدود 4700 نفر از اروپا، آمریکا، استرالیا و دو رگه های آفریقایی و آمریکایی را مورد بررسی قرار دادند. در این تحقیق به پردازش اطلاعات ژنتیکی و میانگین مدت زمان خواب پرداخته شد. نتایج تحقیقات نشان داد که دو بخش از دی ان ای با مدت زمان خواب معمولی روزانه یک شخص در ارتباط هستند. یکی از دو بخش با مدت زمان خوابی بیشتر از حد معمول و نرمال در ارتباط است. تحقیقات گذشته نشان داده بودند که همین بخش با سوخت و ساز بهتر قند و احتمال پایین تر اختلالات بیش فعالی در ارتباط بوده است. اما بخش دیگر دی ان ای نیز با خوابی کمتر از حد معمول در ارتباط است و تحقیقات گذشته نیز نشان داده بودند که همین بخش با افزایش خطر ابتلا به افسردگی و اسکیزوفرنی در ارتباط است.

دکتر "دانیل گاتلیب"، مدیر مرکز اختلالات خواب بوستون در این رابطه می گوید: "الگوهای خواب در اشخاص مختلف با تفاوت های ژنتیکی در ارتباط هستند. این مطالعه یکی از اولین مطالعاتی است که در رابطه با تاثیر ژنتیک بر خواب انجام شده و می توان امیدوار بود که با ادامه چنین مطالعاتی می توان به نحوه، تاثیر و عملکرد بهتر خواب و همینطور ارتباط بین خواب و ژنتیک پی برد. این موضوع زمانی بیش از پیش اهمیت پیدا می کند که شخص با بیماری هایی از جمله بیماری های روحی و روانی یا دیابت دست به گریبان باشد و نقش خواب بسیار پر رنگ می شود. اما از سوی دیگر، کمبود خواب یا خواب بیش از حد می تواند باعث بروز مشکلات سلامتی متعددی از جمله چاقی، دیابت، بیماری های قلبی - عروقی، بیماری های روانی و ... شود.

مطالعات محققان در سال 2013 میلادی نشان داده بود که ریسک ابتلا به دیابت نوع دوم در افرادی که کمتر از شش ساعت در طول شبانه روز استراحت می کنند، 30 درصد بیش از سایرین است. در نتیجه، این تحقیق بیش از پیش اهمیت پیدا می کند. اما محققان هنوز به اطلاعات دقیق تر از ارتباط بین این دو بخش از DNA و خواب دست نیافته اند و این مطالعه نیازمند تحقیقات تکمیلی و دقیق تری است.