



تأثیر طولانی‌مدت کاهش 30 دقیقه خواب روزانه بر وزن بدن

یافته‌های جدید دانشمند ایرانی و همکارانش نشان می‌دهد، کاهش 30 دقیقه خواب روزانه در هفته، می‌تواند پیامدهای طولانی‌مدتی بر روی وزن و متابولیسم بدن داشته باشد.

یافته‌های جدید دانشمند ایرانی و همکارانش نشان می‌دهد، کاهش 30 دقیقه خواب روزانه در هفته، می‌تواند پیامدهای طولانی‌مدتی بر روی وزن و متابولیسم بدن داشته باشد.

به گزارش سرویس پژوهشی ایسنا، در حالی که مطالعات قبلی نشان داده بودند که کمبود خواب با چاقی و دیابت مرتبط است، پروفیسور «شهراد طاهری» و تیم تحقیقاتی‌اش دریافته‌اند، کاهش 30 دقیقه خواب روزانه در هفته می‌تواند اثرات مهمی بر چاقی و مقاومت بدن به انسولین داشته باشد.

یافته‌های «طاهری» و همکارانش در کالج پزشکی ویل کورنل واقع در دوحه قطر، مشاهدات پیشین مبنی بر این که کمبود خواب می‌تواند دارای پیامدهای متابولیک باشد را تقویت می‌کند.

به دلیل دل‌مشغولی‌های اجتماعی و شغلی، مردم اغلب در طول روزهای هفته، کمبود خواب دارند و در روزهای پایانی هفته این کم‌خوابی را جبران می‌کنند؛ با این حال، کمبود خواب روزانه در روزهای هفته، می‌تواند منجر به اختلال متابولیک طولانی‌مدت شود و این موضوع شروع یا تشدید دیابت نوع 2 را به دنبال خواهد داشت.

طاهری در این باره گفت: کمبود خواب در جوامع مدرن شایع است، اما دانشمندان فقط در دهه اخیر متوجه پیامدهای متابولیک آن شده‌اند. یافته‌های جدید می‌تواند فواید مثبتی بر روی متابولیسم بدن داشته باشد و نشان دهد، وارد کردن خواب به سبک زندگی افراد برای کاهش وزن و ابتلا به دیابت، می‌تواند موفقیت‌های پزشکان در این زمینه را افزایش دهد.

محققان 522 بیمار که اخیراً به دیابت نوع 2 مبتلا شده بودند، را بررسی کردند و آن‌ها را به طور تصادفی در سه گروه مراقبت‌های معمول، مداخله فعالیت فیزیکی یا مداخله در رژیم غذایی یا فعالیت جسمانی، گروه‌بندی کردند.

شرکت‌کنندگان، گزارشی از وضعیت خواب در طول هفت روز را تکمیل و کمبود خواب خود را در روزهای هفته اعلام کردند. محققان قد و وزن این افراد و همچنین دور کمر را برای تعیین وضعیت چاقی آن‌ها اندازه گرفتند؛ دانشمندان نمونه‌های خون سوزها را برای امکان حساسیت به انسولین تحلیل کردند.

این شرکت‌کنندگان با سوزه‌هایی مقایسه شدند که هیچ نوع کمبود خوابی را در طول روزهای هفته نداشتند؛ در نهایت مشخص شد، افراد دارای کمبود خواب در روزهای هفته، 72 درصد بیشتر احتمال داشت که چاقی داشته باشند و طی شش ماه، این کمبود خواب تا حد زیادی به چاقی مفرط و مقاومت در مقابل انسولین مرتبط بود.

طی 12 ماه، برای هر نیم ساعت کسری خواب روزانه در روزهای هفته، خطر چاقی و مقاومت بدن به انسولین به ترتیب تا 17 و 39 درصد افزایش یافت.

دانشمندان حاضر در این تحقیق توصیه کرده‌اند، مداخله‌های پزشکی آتی برای کند کردن پیشرفت یا معکوس کردن بیماری دیابت باید تمامی جوانب از جمله خواب را در نظر بگیرند. آن‌ها توصیه کردند خواب بهینه و تحصیلات می‌توانند کلید موفقیت آزمایشات بالینی در آینده برای کنترل بیماری دیابت باشند.

نتایج این تحقیق در نشست ENDO 2015 ارائه شد و مرکز تحقیقات بهداشت موسسه ملی بریتانیا و موسسه دیابت این کشور، حامی مالی این پژوهش بودند.