



دیابت و چاقی، عوارض خواب کمتر از هفت ساعت

گروهی از متخصصان خواب اعلام کرده‌اند هر فرد بالغ هر شب باید حداقل هفت ساعت از زمانش را به خواب اختصاص دهد، در غیر این صورت ممکن است سلامتی‌اش به خطر بیافتد

همیشه‌ری آنلاین: گروهی از متخصصان خواب اعلام کرده‌اند هر فرد بالغ هر شب باید حداقل هفت ساعت از زمانش را به خواب اختصاص دهد، در غیر این صورت ممکن است سلامتی‌اش به خطر بیافتد.

براساس گزارش ساینس الرت، گروهی 15 نفره از برترین متخصصان خواب به مدت یک سال بیش از پنج هزار و 300 مطالعه درباره ارتباط میان خواب و سلامت را مورد بررسی قرار دادند. نتایج این بررسی‌ها نشان می‌دهند خواب به مدت 6 ساعت یا کمتر برای داشتن سلامت پایدار ناکافی است و هر فرد بالغ باید هر شب به مدت هفت ساعت یا بیشتر استراحت داشته باشد تا بتواند سلامتی‌اش را حفظ کند.

محققان طی بازبینی که در نتایج پژوهش‌های مختلف انجام دادند، دریافتند کم‌خوابی با مشکلات سلامتی از قبیل چاقی، دیابت و بیماری‌های قلبی در ارتباط است و به گفته این متخصصان حد بالایی وجود ندارد که نشان دهد چند ساعت خوابیدن برای سلامت افراد مفید است.

محققان معتقدند جوانان یا افرادی که در حال بهبودیافتن از یک بیماری هستند بهتر است 9 ساعت یا بیشتر به استراحت بپردازد. در عین حال نتایج نشان می‌دهند اگرچه کافئین می‌تواند خستگی را در افراد پنهان سازد، اما قادر نیست عوارض ناشی از کم‌خوابی را از بین ببرد.