دراسة حديثة: 10 إلى 30 % من المراهقين يعانون من اضطرابات النوم

من المعروف أن ساعات النوم الكافية تُعدّ ضرورة صحية، خصوصاً للأطفال والمراهقين. وبغض النظر عن الاحتياج البيولوجي للراحة يقوم النوم بالكثير من الوظائف المهمة للجسم، مثل الحفاظ على الذاكرة وتقوية المناعة والحفاظ على الجهاز العصبي والوقاية من الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب، بالإضافة إلى فوائده في الحفاظ على الصحة النفسية والحماية من القلق والتوتر.

تقرير طبي

حسب أحدث تقرير طبي نُشر في مجلة التغذية Nutrients في مطلع شهر أكتوبر (تشرين الأول) من العام الحالي، يرتبط النوم بالتغذية السليمة Diet والمجهود البدني Activity Physical ارتباطاً وثيقاً ضرورياً للحفاظ على الصحة العضوية. وحسب الكثير من الدراسات، يجب أن يحصل المراهق على قسط من النوم يتراوح بين 8 و10 ساعات يومياً. ولكن معظم المراهقين لا ينامون في الواقع أكثر من 7 ساعات فقط يومياً مع وجود نسبة تتراوح بين 10 و30 في المائة يعانون اضطرابات النوم.

والتقرير عبارة عن استعراض لأهم الدراسات الطبية المنشورة في الكثير من المواقع الطبية المختلفة، مثل PubMed وScience of Web التي ناقشت تأثير التغذية والنشاط البدني بشكل أساسي على نوعية النوم وعدد ساعاته.

واعتمد التقرير على الدراسات التي نُشرت باللغتين الإنجليزية والإسبانية فقط، وتم إجراؤها على المراهقين من عمر 11 حتى 18 عاماً. وجميع من شملتهم هذه الدراسات كانوا أصحاء ولا يعانون أي أمراض جسدية يمكن أن تؤثر على الحركة أو التمثيل الغذائي بشكل عام. واستبعد كل الدراسات التي شملت عوامل أخرى يمكن أن تؤثر في نوعية النوم.

النشاط البدني المعتدل يحسّن النوم

أظهرت النتائج أن ممارسة النشاط البدني لساعات أطول وبشكل مكثف أدى إلى زيادة ساعات النوم وتحسن نوعيته، بحيث أصبح متواصلاً. كما تزامن ذلك مع الذهاب مبكراً للفراش بسبب الإحساس بالتعب نتيجة للمجهود البدني. ولم يكن هناك فرق يذكر بين الذكور والإناث. وكانت التمرينات متوسطة الشدة والعنيفة مرتبطة أيضاً بالنوم العميق غير المتقطع.

وكان الأرق أقل حدوثاً بشكل ملحوظ في الذكور الذين يمارسون مستويات أعلى من النشاط البدني، ولم يكن هناك ارتباط بين التمرينات والأرق في الفتيات.

وفي المقابل، رصد التقرير حدوث اضطرابات في النوم وعدم التمكن من النوم بعمق وبشكل متواصل لدى بعض الأفراد الذين يمارسون نشاطاً بدنياً عنيفاً قبل الذهاب للنوم مباشرة، وقال الباحثون إن السبب في ذلك ربما يكون راجعاً لزيادة معدلات إفراز الكورتيزون في الجسم نتيجة التمرينات القوية التي تستدعي اليقظة والانتباه.

اختيارات الطعام والنوم

أوضح الكثير من الدراسات أن اختيارات الطعام وتوقيت تناوله وانتظام الوجبات من العوامل التي تتحكم في نوعية النوم. وعلى سبيل المثال، الأطعمة الحرّيفة التي تحتوي على كميات كبيرة من التوابل، وكذلك الأطعمة التي تحتوي على السكريات أو التي تحتوي على كمية كبيرة من الأملاح، مثل البسكويت المملح والمأكولات التي لا تحتوي على قيمة غذائية كبيرة وخالية من البروتينات

والفيتامينات جميعها، ارتبطت بحدوث مشاكل في النوم وتدني نوعيته quality sleep poor. وفي المقابل، فإن الأغذية الصحية التي تحتوي على الفاكهة والخضراوات واللبن والبروتين ارتبطت بالنوم لمدة أطول ونوعية أفضل.

وقال الباحثون إن:"العلاقة بين الطعام ونوعية النوم تعتمد على عوامل عدة يمكن أن تؤدي إلى حدوث اضطرابات في النوم بعيداً عن نوعية الطعام (حتى لو كانت جيدة) مثل جنس الشخص Gender وحجم النشاط البدني وعدم الانتظام في ممارسته باستمرار، بالإضافة إلى وقت الشاشات وتناول العشاء في وقت متأخر وأيضاً الذهاب إلى الفراش في وقت متأخر. وهذه الاضطرابات شملت النوم لفترة قصيرة والاستيقاظ مرات عدة أثناء النوم".