دراسة: اضطرابات النوم قد تكون مرتبطة بعوامل بيولوجية وليس نفسية فقط



كشفت دراسة أميركية حديثة أن الشعور بالتعب المزمن والنعاس المفرط لا يقتصر على عوامل نفسية مثل القلق والاكتئاب، بل يرتبط أيضاً بجوانب بيولوجية تتعلق بالنظام الغذائي والهرمونات.

ووفقاً للبحث الذي أجراه فريق من مستشفى "بريغهام والنساء" في بوسطن، فإن بعض المصابين باضطراب "النعاس المفرط أثناء النهار" (EDS) ــ الذين ينامون لساعات طويلة ليلاً ويواصلون النوم نهاراً ــ أظهروا أنماطاً مختلفة في مستويات جزيئات طبيعية في الجسم تُعرف بـ"المستقلبات".

وبعد تحليل عينات دم من نحو ستة آلاف شخص، تمكن الباحثون من تحديد سبعة مستقلبات ترتبط مباشرة بالاضطراب.

وأظهرت النتائج أن أحماض "أوميغا 3" و"أوميغا 6" الدهنية قد تقلل من خطر النعاس النهاري، بينما ارتبطت مركبات أخرى مثل "التيرامين" الموجود في الأطعمة المخمرة بزيادة التعب وضعف جودة النوم، خاصة لدى الرجال.

كما بينت الدراسة أن تأثير بعض هذه الجزيئات يختلف بين الجنسين، وأن لهرمونات مثل البروجسترون دوراً في تنظيم النوم عبر تعزيز إنتاج الميلاتونين.

وقال الدكتور طارق فقيه، خبير اضطرابات النوم المشارك في الدراسة، إن "هذه النتائج تقرّبنا من فهم أعمق لأسباب اضطرابات النوم والعلامات البيولوجية المبكرة المرتبطة بها"، مشيراً إلى أن الخطوة التالية ستكون إطلاق تجربة سريرية لتقييم أثر إدخال أحماض "أوميغا 3" و"أوميغا 6" ضمن النظام الغذائي على تقليل هذه الاضطرابات.

وأوضح الفريق البحثي أن هذه النتائج قد تمهد لخيارات علاجية جديدة قائمة على تعديلات غذائية، رغم القيود التي واجهت الدراسة مثل صعوبة تحديد المستويات الدقيقة للمستقلبات في الجسم.