باحثون ايطاليون يوجهون تحذير إلى مرضى السمنة المفرطة: السهر ممنوع!

وأظهرت دراسة جديدة أن خطر الإصابة بمرض السكري وأمراض القلب يرتفع لدى مرضى السمنة المفرطة عندما يقترن بميلهم إلى السهر في وقت متأخر من الليل، وذلك وفقاً لموقع "يو بي آي" الأمريكي.

وقال الموقع ، إن هذه النتيجة قد توصل إليها فريق من الباحثين الإيطاليين أثناء مقارنة أنماط النوم وارتباطها بالإصابة ببعض الأمراض لدى 172 شخصاً في منتصف العمر، وذلك كجزء من دراسة طويلة للوقاية من السمنة.

ونقل الموقع عن الباحثة الرئيسية في الدراسة، الدكتورة جيوفانا موسكوجيوري، قولها: "تعتبر دورة النوم والاستيقاظ من أهم النظم السلوكية لدى البشر".

وأشار الموقع إلى أن الباحثين قد قاموا بتوزيع المشاركين في الدراسة وفقاً لأنماط نومهم، حيث كان ما يقرب من ستة من كل 10 منهم من هؤلاء الذين يستيقظون مبكراً والذين يُطلق عليهم "عصافير الصباح"، حيث يميل هؤلاء الأشخاص إلى الاستيقاظ في وقت مبكر من اليوم ويكونون أكثر نشاطاً في ذلك

الوقت.

فيما كان حوالي 13% من المشاركين من هؤلاء الذين يُطلق عليهم "بوم الليل"، وهم أولئك الذين يميلون إلى الاستيقاظ في وقت متأخر من اليوم، ويكونون أكثر نشاطاً في فترات ما بعد الظهر وفي المساء.

وعلى الرغم من أن المشاركين في الدراسة، التي تم الإعلان عنها في المؤتمر الأوروبي للبدانة، الأربعاء، كان لديهم نفس مؤشر كتلة الجسم، إلا أن هؤلاء الذين يطلق عليهم "البوم الليلي" كانوا يتناولون وجبات عشاء كبيرة ولديهم عادات أخرى غير صحية، مثل تناول التبغ وقلة ممارسة الرياضة، مما يعرضهم لخطر أكبر للإصابة بمشاكل صحية.

وأظهرت الدراسة أن 30% من "عصافير الصباح" معرضون للإصابة بأمراض القلب، فيما يصل هذا الرقم إلى ما يقرب من 55% لدى الأشخاص المسائيين، كما بلغ خطر الإصابة بالنوع الثاني من داء السكري حوالي 9% بين الأشخاص الصباحية، ولكنه وصل لـ37% لدى "البوم الليلي".

وقالت موسكوجيوري إن الدراسات السابقة قد وجدت أن الأشخاص الذين يستيقظون في وقت متأخر لديهم 1.3 ضعف خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول، وذلك مقارنة مع الذين يستيقظون في وقت مبكر، كما أنهم أقل عرضة لاتباع حمية البحر الأبيض المتوسط الصحية للقلب، والتي تحتوي على الكثير من الفواكه والخضراوات والأسماك.

ورأت أن كل هذه الميزات مجتمعة تجعل البوم الليلي أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب والسكري من النوع الثاني. وتابعت: "قد تصبح الجهود المبذولة للسيطرة على السمنة أكثر نجاحاً إذا تم أخذ أنماط النوم في الاعتبار، حيث يجب مساعدة المرضى الذين يعانون من السمنة المفرطة على تطوير عادات نوم واستيقاظ أفضل".