زيادة الوزن وارتباطه الوثيق بقلّة ساعات النوم ليلاً

توصل الباحثون إن النوم أقل من 7 ساعات ليلاً قد يؤدي إلى اللجوء لوجبات خفيفة غير صحية بالمقارنة مع التي يتخذها الأشخاص الذين يتبعون إرشادات النوم الصحية.

وأظهر تحليل بيانات نحو 20 ألف بالغ أمريكي وجود صلة بين عدم تلبية إرشادات النوم الموصى بها وتناول المزيد من الكربوهيدرات في الوجبات الخفيفة والسكر المضاف والدهون والكافيين، بحسب ما نُشر في مجلة Dietetics and Nutrition of Academy.

وفي حين وجد الباحثون أن الوجبات الخفيفة المالحة والحلويات والمشروبات غير الكحولية هي نفسها بين البالغين بغض النظر عن عادات النوم، فإن أولئك الذين يحصلون على قسط أقل من النوم يميلون إلى تناول المزيد من السعرات الحرارية في الوجبات الخفيفة يوميا بشكل عام.

وأخذت البيانات، التي وقع تحليلها في الدراسة، من 19650 بالغا أمريكيا تتراوح أعمارهم بين 20 و60 عاما ممن شاركوا من 2007 إلى 2018 في المسح الوطني لفحص الصحة والتغذية.

وبالإضافة إلى الأسئلة المتعلقة بمتوسط كمية النوم ليلا خلال أسبوع العمل، تم أخذ استبيانات حول النظام الغذائي على مدار 24 ساعة من كل مشارك.

وقال كريستوفر تايلور، أستاذ التغذية الطبية بجامعة ولاية أوهايو (OSU) في كلية الصحة وعلوم إعادة التأهيل وكبير مؤلفي الدراسة: "إننا لا ننام فقط عندما نبقى مستيقظين لوقت متأخر من الليل، ولكننا نقوم أيضا بكل السلوكيات المتعلقة بالسمنة: قلة النشاط البدني، وزيادة وقت الشاشات، وخيارات الطعام التي نتناولها كوجبات خفيفة وليس كوجبات أساسية".

وقسّم الباحثون المشاركين إلى أولئك الذين استوفوا أو لم يستوفوا توصيات النوم بناء على تقاريرهم واستخدموا قواعد بيانات وزارة الزراعة الأمريكية لتقدير كمية المغذيات المتعلقة بالوجبات الخفيفة للمشاركين، وتصنيف جميع الوجبات الخفيفة في مجموعات غذائية وإنشاء ثلاثة أطر زمنية لتناول الوجبات الخفيفة.

وتناول أكثر من 95% وجبة خفيفة واحدة على الأقل يوميا، وجاء أكثر من نصف السعرات الحرارية في الوجبات الخفيفة بين جميع المشاركين من المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة ورقائق البطاطس والمعجنات والبسكويت والمعجنات.

وكان أولئك الذين لم يلتزموا بتوصيات النوم أكثر عرضة لتناول وجبة خفيفة في الصباح وتناولوا كميات أكبر من الوجبات الخفيفة مع سعرات حرارية أكثر وقيمة غذائية أقل.

وقال تايلور: "إن تلبية توصيات النوم تساعدنا على تلبية تلك الحاجة المحددة للنوم المتعلقة بصحتنا، ولكنها مرتبطة أيضا بعدم القيام بالأشياء التي يمكن أن تضر بالصحة. وكلما طالت مدة استيقاظنا، زادت فرصنا في تناول الطعام. وفي الليل، تأتي هذه السعرات الحرارية من الوجبات الخفيفة والحلويات.

وفي كل مرة نتخذ فيها هذه القرارات، نقدم السعرات الحرارية والمواد المتعلقة بزيادة خطر الإصابة بأمراض مزمنة، ولا نحصل على الحبوب الكاملة والفواكه والخضروات".

وتوصي الأكاديمية الأمريكية لطب النوم وجمعية أبحاث النوم بأن ينام البالغون سبع ساعات أو أكثر كل

ليلة بشكل منتظم.

وترتبط قلة النوم بزيادة مخاطر المشاكل الصحية بما في ذلك زيادة الوزن والسمنة وأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم.

وأشارت المراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها إلى أن قلة النوم يمكن أن ترتبط أيضا بأمراض القلب والأوعية الدموية والسكري والاكتئاب والحالات الصحية المزمنة الأخرى.