ليس عدد الساعات.. كشف سر جديد لفقدان الوزن أثناء النوم



نخيل نيوز ـ متابعة

كشف بحث جديد أجراه علماء من كلية روري مايرز للتمريض بجامعة نيويورك، علاقة غير متوقعة بين النوم وفقدان الوزن، لكنها لم تكن مرتبطة بعدد ساعات النوم التي يحصل عليها الشخص.

ووجد العلماء أن توقيت الاستغراق في النوم قد يؤدي دورا أكبر مما أدركته الدراسات السابقة حتى الآن.

وقالت سوزان كول مالون، الأستاذة المساعدة في كلية التمريض والباحثة الرئيسية في الدراسة: "يبدو أن توقيت نومنا، وليس فقط عدد الساعات التي ننامها، عامل مهم جرى تجاهله فيما يتعلق بفقدان الوزن والصحة الأيضية".

وأجرى الباحثون دراستهم على أشخاص شُخصت إصابتهم بمقدمات السكري، وهي حالة يكون فيها مستوى السكر في الدم أعلى من الطبيعي، لكنه لا يصل إلى مستوى الإصابة بالسكري من النوع الثاني.

ويواجه هؤلاء الأشخاص خطرا مرتفعا للإصابة بالسكري من النوع الثاني، خصوصا إذا كانوا يعانون زيادة الوزن أو السمنة، أو ارتفاع مستويات الغلوكوز في الدم، أو ارتفاع ضغط الدم، أو قلة النشاط البدني.

وفي الدراسة، استعان الباحثون بـ196 شخصا تراوحت أعمارهم بين 21 و64 عاما، تم توزيعهم عشوائيا على مجموعتين.

وخضعت المجموعة الأولى لبرنامج مدته ثمانية أسابيع يهدف إلى تحسين نمط الحياة، وشكلت المجموعة الضابطة.

أما المجموعة الثانية، فخضعت للبرنامج نفسه، لكنها تلقت أيضا جلسات تدريب وإرشاد لتحسين عادات النوم.

وكان جميع المشاركين معرضين بدرجة مرتفعة للإصابة بالسكري من النوع الثاني، كما اعتادوا النوم أقل من ست ساعات ونصف الساعة كل ليلة.

ومن المثير للاهتمام أن جلسات التدريب على النوم لم تؤد إلى تغيير ملحوظ في قراءات السكر في الدم، رغم أن المشاركين أفادوا بأنهم أصبحوا يشعرون بمزيد من اليقظة والنشاط خلال النهار.

لكن عند تحليل البيانات، اكتشف العلماء نمطا لافتا بين الأشخاص الذين تلقوا إرشادات لتحسين النوم.

فقد أظهر الأشخاص الذين بدأوا الذهاب إلى الفراش في وقت أبكر تغيرا ملحوظا في مستويات السكر في الدم، بصرف النظر عن عدد ساعات نومهم.

ووفق مالون: "قد يساعد الاستغراق في النوم مبكرا على الحد من تناول الطعام في ساعات الليل المتأخرة، كما قد يجعل توقيت تناول الطعام أكثر توافقا مع الفترة المثلى لعمليات التمثيل الغذائي في الجسم".

وتوصل الباحثون في الدراسة التي نشرت نتائجها في مجلة "نيرسينغ ريسرتش" إلى أن الاستغراق في النوم في وقت أبكر ارتبط بفقدان المزيد من الوزن خلال الأسابيع الثمانية، وأن هذه العلاقة كانت مستقلة عن إجمالي عدد ساعات النوم.

وبعد تحليل النتائج إحصائيا، لاحظ العلماء أنه كلما ذهب الشخص إلى الفراش واستغرق في النوم في وقت أبكر، زاد متوسط الوزن الذي فقده.

أشار الباحثون إلى أن كل ساعة من التبكير في موعد النوم ارتبطت بفقدان نحو 1.3 رطل، أي ما يعادل 0.6 كيلوغرام، خلال الأسابيع الثمانية.

ويقترح العلماء عدة تفسيرات محتملة لهذه العلاقة، فإلى جانب تقليل فرص تناول الوجبات الخفيفة في ساعات الليل المتأخرة، قد يؤدي النوم المبكر إلى تقليل الوقت الذي يقضيه الشخص أمام الشاشات الإلكترونية، والحد من التعرض للإضاءة الاصطناعية خلال الليل.

كما قد يرتبط النوم المبكر بتغيرات بيولوجية في نشاط الجهاز العصبي الودي، وهو الجزء من الجهاز العصبي المسؤول عن استجابة الجسم للتوتر والضغط.

وقد يؤثر أيضا في "هرمون الغريلين"، المعروف باسم "هرمون الجوع"، الذي يؤدي دورا أساسيا في تنظيم الشهية والإحساس بالجوع.

وبصورة عامة، قد يساعد النوم المبكر على تقليل العوامل البيئية التي تحفز التوتر وتؤدي إلى اضطراب تنظيم الشهية والجوع.

يؤكد الباحثون أن الدراسة ليست حاسمة، وأنها تنطوي على قيود عديدة، فقد اقتصرت التجربة على أشخاص معرضين لخطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني، واستمرت ثمانية أسابيع فقط، وهو ما يحد من إمكانية تعميم النتائج على جميع الأشخاص.

كذلك، فإن العلاقة التي رصدها العلماء بين توقيت النوم وفقدان الوزن لا تثبت بالضرورة أن النوم المبكر هو السبب المباشر وراء انخفاض الوزن.

ورغم هذه القيود، تفتح النتائج مجالا جديدا ومثيرا للاهتمام في الأبحاث المتعلقة بالنوم والصحة.

فبدلا من التركيز حصريا على عدد ساعات النوم، تشير الدراسة إلى أهمية البحث في توقيت النوم نفسه، ومدى توافقه مع الساعة البيولوجية للجسم، وتأثير ذلك في عمليات التمثيل الغذائي والتحكم بالوزن.