دراسة جديدة تكشف السّر الخفي وراء تراكم دهون البطن!



قامت "مايو كلينيك"، بدراسة جديدة نُشرت بمجلة الكلية الأميركية لأمراض القلب، كشفت من خلالها أن النوم غير الكافي يزيد من تناول السعرات الحرارية، ما يؤدي إلى تراكم الدهون؛ وبالأخص دهون البطن غير الصحية.

ووفقًا للباحث الرئيسي في الدراسة الدكتور فيريند سومرز أستاذ طب القلب والأوعية الدموية "يبدو أن النوم غير الكافي يعيد توجيه الدهون إلى الحيز الحشوي الأكثر خطورة. والأهم من ذلك، على الرغم من النوم أثناء التعافي كان هناك انخفاض في مدخول السعرات الحرارية والوزن، واستمرت الدهون الحشوية في الزيادة. وهذا يشير إلى أن النوم غير الكافي هو سبب غير معترف به سابقًا لترسب الدهون الحشوية، وأن النوم اللاحق، على الأقل على المدى القصير، لا يعكس تراكم الدهون الحشوية"، وذلك حسبما نشر موقع "that not this eat" الطبي المتخصص.

ووفقًا لدراسة أجرتها مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها، فإن 1 من كل 3 بالغين في الولايات المتحدة لا يحصلون على قسط كافٍ من النوم يوميًا. وهناك العديد من العوامل التي يمكن أن تسهم في

هذا النقص، بما في ذلك الإجهاد، والكثير من العمل والساعات الصعبة، و المشكلات المالية.

هذا النوم غير الكافي ليس جيدًا. كما يشرح الدكتور سومرز "تظهر النتائج التي توصلنا إليها أن قلة النوم، حتى عند الشباب والأشخاص الأصحاء والضعفاء نسبيًا، يرتبط بزيادة تناول السعرات الحرارية، وزيادة طفيفة جدًا في الوزن، وزيادة كبيرة في تراكم الدهون داخل البطن".

من جهته، يقول مركز السيطرة على الأمراض أيضًا إن قلة النوم الجيد يمكن أن تؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم والسكري والسكتة الدماغية وأمراض القلب.

جدير بالذكر أن تحليل دراسة "مايو كلينيك" الذي أجرته باحثة طب القلب والأوعية الدموية الدكتورة نعيمة كوفاسين شمل مراقبة 12 فردًا يتمتعون بصحة جيدة ولا يعانون من السمنة المفرطة. وقد تناوب المشاركون في الدراسة في جلستين مدة كل منهما 21 يومًا. واعتمدت إحدى الجلسات "نومًا عاديًا" والأخرى "نوما مقيدا".

وقد لاحظ العلماء كل فرد، وسجّلوا حرق الطاقة (بقي الجميع مستويًا نسبيًا طوال فترة الدراسة)، وتناول الطاقة (يمكن لكلتا المجموعتين الوصول إلى الطعام بحرية)، ووزن الجسم وتكوينه، وتوزيع الدهون. وشمل ذلك دهون البطن أو الدهون الحشوية.

وبدأت كلتا الجلستين أيامهما الأربعة الأولى بتسع ساعات بالنوم في السرير. ثم تحولت إلى أربع ساعات من النوم لمجموعة مقيدة النوم وتسع ساعات من النوم للمجموعة الخاضعة للرقابة. وتضمنت الأيام الثلاثة الماضية تسع ساعات في الفراش لكلا المجموعتين. كان هناك 300 سعرة حرارية يتم تناولها يوميًا أثناء جلسات النوم المقيدة، و13 % زيادة البروتين و 17 % دهون إضافية. وكانت السعرات الحرارية الزائدة أعلى في المرحلة الأولى من الحرمان من النوم وأقل في "فترة التعافي".

ويكشف البحث أن قلة النوم يمكن أن تسهم بشكل كبير في الدهون غير الصحية في البطن. عندما لا تكون قادرًا على النوم بشكل كافٍ، فأنت أكثر ميًلا لاستهلاك سعرات حرارية إضافية، ولست نشطًا بدنيًا، مما يعرضك لخطر الإصابة بأمراض مزمنة.

وحسب الدكتورة كوفاسين "تم اكتشاف تراكم الدهون الحشوية عن طريق التصوير المقطعي المحوسب فقط وكان من الممكن تفويته، خاصة وأن الزيادة في الوزن كانت متواضعة جدًا (فقط حوالى رطل واحد) ستكون

مقاييس الوزن وحدها مطمئنة بشكل خاطئ من حيث العواقب الصحية للنوم غير الكافي. ومما يثير القلق أيضًا الآثار المحتملة لفترات النوم غير الكافية من حيث الزيادة التدريجية والتراكمية في الدهون الحشوية على مدى عدة سنوات".

إذن محاولة الحصول على قسط كافٍ من النوم في جدول يناسب نمط حياتك هو المفتاح. ولذلك ينصح الدكتور سومرز الأفراد الذين لا يستطيعون الحصول على هذا القدر من النوم بالحفاظ على نظام غذائي متكامل مع خيارات غذائية صحية، بالإضافة الى زيادة التمارين لأنها أمر حتمي، حسب قوله.