

## خبراء يؤكدون : الأرق يسبب مرضاً خطيراً!



وجه خبراء تحذيراً من أن عدم القدرة على النوم بشكل متكرر يمكن أن تصيب الإنسان بمرض خطير يتطور تدريجياً بمرور الوقت.

و يمكن أن يقود الأرق إلى تعطيل نظام التمثيل الغذائي، ويحفز إفراز هرمونات التوتر بما في ذلك الكورتيزول، والذي يؤدي بدوره إلى نوع من مقاومة الأنسولين، ما ينتهي برفع نسبة السكر في الدم، بحسب india of times.

وهرمون الكورتيزول في هذه الحالة قد يعزز لدينا الرغبة في تناول المزيد من الأطعمة أو المشروبات الغنية بالكربوهيدرات والسكر، ما يمكن أن يتسبب في زيادة الوزن والإصابة بالسكري من النوع الثاني. لا يرتبط الأرق فقط بزيادة إفراز هرمون الكورتيزول، بل يقلل أيضاً من هرمون اللبتين، واللبتين هو المسؤول ضمن مهام أخرى عن حرق الدهون في الأنسجة الدهنية، وكذلك عن إرسال إشارات للدماغ تفيد بالشعور بالشبع، ما يعني نقصه تناول المزيد من الكربوهيدرات.

وينصح الخبراء من يعانون من الأرق، بمتابعة مستويات السكر لديهم بشكل مستمر. ويحتاج الإنسان إلى ما لا يقل عن 7 ساعات من النوم كل ليلة من أجل التمتع بصحة جيدة، بحسب دراسات علمية.

