دراسة حديثة تؤكد أن زيادة شحوم البطن ترتبط بقلة النوم



عرضت النتائج المستخلصة من دراسة طبية جديدة أن قلة النوم تؤدي لزيادة بنسبة 9 في المئة في إجمالي مساحة الدهون في البطن وزيادة بنسبة 11 في المئة في منطقة تجويف البطن، حيث تترسب الدهون الحشوية في أعماق البطن حول الأعضاء الداخلية وترتبط كثيرا بأمراض القلب والأيض.

وأظهرت الأبحاث أنه غالبا ما تكون قلة النوم اختيارا سلوكيا، وقد أصبح هذا الاختيار منتشرا بشكل متزايد.

وتشير الدراسات إلى أن أكثر من ثلث البالغين في الولايات المتحدة لا يحصلون على قسط كاف من النوم، ويرجع ذلك جزئيا إلى العمل بنظام الورديات، والأجهزة الذكية والشبكات الاجتماعية المستخدمة أثناء أوقات النوم التقليدية، ويميل الناس إلى تناول المزيد من الطعام خلال ساعات الاستيقاظ الطويلة دون زيادة النشاط البدني.

وقال الدكتور والباحث الرئيسي في الدراسة فيريند سومرز "تُظهر النتائج التي توصلنا إليها أن قلة النوم -حتى عند الشباب والأصحاء والنشيطين نسبيا- ترتبط بزيادة تناول السعرات الحرارية، وزيادة طفيفة جدا في الوزن، وزيادة كبيرة في تراكم الدهون داخل البطن".

وأضاف سومرز "عادة ما يتم ترسيب الدهون بشكل تفضيلي تحت الجلد، ومع ذلك يبدو أن النوم غير الكافي يعيد توجيه الدهون إلى الحيز الحشوي الأكثر خطورة، والأهم من ذلك أنه على الرغم من حدوث انخفاض في السعرات الحرارية والوزن أثناء فترة النقاهة إلا أن الدهون الحشوية استمرت في الزيادة.

وهذا يشير إلى أن النوم غير الكافي سبب غير معروف سابقا لترسب الدهون الحشوية، وأن النوم التعويضي، على الأقل على المدى القصير، لا يعكس تراكم الدهون الحشوية، وعلى المدى الطويل تشير هذه النتائج إلى أن النوم غير الكافي يساهم في أمراض السمنة والقلب والأوعية الدموية والتمثيل الغذائي".

وتكونت مجموعة الدراسة من 12 شخصًا أصحاء غير مصابين بالسمنة، حيث أمضى كل منهم جلستين مدة كل منهما 21 يوما في المستشفى. وتم تعيين المشاركين بشكل عشوائي في مجموعة التحكم (النوم العادي) أو مجموعة النوم المقيدة خلال جلسة واحدة، والعكس خلال الجلسة التالية، وبعد مدة ثلاثة أشهر صارت لكل مجموعة حرية اختيار الطعام طوال فترة الدراسة.

وقام الباحثون بمراقبة وقياس استهلاك الطاقة ونفقاتها ووزن الجسم وتركيبه وتوزيع الدهون، بما في ذلك الدهون الحشوية أو الدهون داخل البطن، وانتشار المؤشرات الحيوية للشهية.

واستهلك المشاركون أكثر من 300 سعر حراري إضافي يوميا أثناء تقييد النوم، وتناولوا ما يقرب من 13 في المئة بروتينا أكثر و17 في المئة دهونا أكثر، مقارنة بمرحلة التأقلم، وكانت تلك الزيادة في الاستهلاك أعلى مستوى لها في الأيام الأولى للحرمان من النوم ثم تراجعت إلى مستويات البداية خلال فترة التعافي، وبقي الإنفاق على الطاقة في الغالب كما هو طوال الوقت.

وقالت الدكتورة كوفاسين "تم الكشف عن تراكم الدهون الحشوية عن طريق التصوير المقطعي المحوسب فقط وكان من الممكن أن يتم تفويتها، خاصة وأن الزيادة في الوزن كانت متواضعة للغاية، فقط حوالي رطل واحد"، وأضافت "قياسات الوزن وحدها ستكون مطمئنة بشكل خاطئ من حيث العواقب الصحية لعدم كفاية النوم، ومما يثير القلق أيضا الآثار المحتملة لفترات النوم غير الكافية من حيث الزيادة التدريجية

والتراكمية في الدهون الحشوية على مدى عدة سنوات".

وقال الدكتور سومرز "إن التدخلات السلوكية، مثل زيادة التمارين الرياضية وخيارات الطعام الصحي، يجب أن تؤخذ في الاعتبار بالنسبة إلى الأشخاص الذين لا يستطيعون تجنب اضطرابات النوم بسهولة، مثل عمال المناوبات". وأشار إلى أن هناك حاجة إلى المزيد من الدراسات لتحديد كيفية ارتباط هذه النتائج لدى الشباب والأصحاء بالأشخاص المعرضين لخطر أكبر، مثل أولئك الذين يعانون من السمنة بالفعل أو الذين يعانون من متلازمة التمثيل الغذائي أو السكري.