

دراسة: النوم لساعات طويلة في أيام العطل الرسمية يزيد الوزن



حذرت دراسة جديدة من أن الاستيقاظ متأخراً صباح يوم عطلة يمكن أن يؤدي إلى زيادة الوزن؛ لأنه يخل بتوازن البكتيريا الصحية بالأمعاء، وفق الدراسة التي أجرتها كلية كينغز لندن، وشملت 934 من البالغين الأصحاء النحيفين الذين ذكروا عادات النوم.

حيث خلصت الدراسة التي نشرت تفاصيلها صحيفة Times البريطانية، الأربعاء 2 أغسطس/آب 2023، إلى أنه حتى التغييرات البسيطة في نمط النوم اليومي، مثل الاستيقاظ متأخراً أيام الأحد، تؤدي إلى زيادة الميكروبات الضارة والإقبال على تناول الأطعمة غير الصحية.

كما وجد الباحثون أن حوالي 16% منهم يعانون "الإجهاد الاجتماعي"، أي إنهم عادة ما ينامون أو يستيقظون متأخراً بمقدار 90 دقيقة على الأقل في عطلات نهاية الأسبوع، مقارنة بأيام الأسبوع الأخرى، ما يؤدي إلى اضطراب ساعة الجسم الداخلية.

فيما فحص الباحثون مستويات التهاب السكر في الدم وعينات براز من المشاركين لتحديد تركيبة بكتيريا

الأمعاء، وهي عبارة عن تريليونات من الكائنات الدقيقة التي تساهم بدور مهم في الصحة البدنية والعقلية.

وجدوا أن من يستيقظون متأخرًا عادة في أيام العطلات أكثر عرضة للإصابة بمستويات عالية من البكتيريا التي لها تأثيرات سلبية على الصحة ومرتبطة بالسمنة ومرض السكري. وكانوا أيضًا أكثر ميلًا لتناول أطعمة غير صحية بشكل عام، والإكثار من المشروبات الغازية والسكرية، وتقليل الفاكهة والمكسرات.

قالت ويندي هول، إحدى المشاركات في الدراسة: "نعلم أن الاضطرابات الكبيرة في النوم، مثل التي يسببها العمل بنظام الورديات، يمكن أن يكون لها تأثير خطير على الصحة. وهذه الدراسة هي الأولى التي تظهر أنه حتى الاختلافات البسيطة في أوقات النوم على مدار الأسبوع قد تسبب تغييرات في أنواع بكتيريا الأمعاء".

أضافت: "وبعض هذه الارتباطات لها علاقة بالاختلافات في النظام الغذائي، لكن بياناتنا تشير أيضًا إلى أن عوامل أخرى، غير معروفة حتى الآن، ربما يكون لها دور. وعلينا أن ندرس إن كان تنسيق وقت النوم قد يؤدي إلى تغييرات مفيدة في ميكروبيوم الأمعاء وتبعات صحية أخرى".

فيما أشارت دراسات سابقة إلى أن الاضطرابات في ساعة الجسم الداخلية يمكن أن تزيد من خطر زيادة الوزن ومشكلات القلب والسكري. والدراسة الجديدة، التي نُشرت في المجلة الأوروبية للتغذية، أول دراسة تربط الاختلافات في أنماط النوم ببكتيريا الأمعاء الضارة.

تكوين بكتيريا الأمعاء قد يؤثر على الصحة بإنتاج السموم أو المركبات المفيدة. ويمكن أن يؤثر أيضًا على الأطعمة التي نشتهيها. وتتأثر هذه البكتيريا بالطعام الذي نتناوله، والنظام الغذائي الصحي مثل حمية البحر المتوسط يعزز البكتيريا المفيدة.

كما أن بعض أنواع بكتيريا الأمعاء قد يؤدي إلى خطر إصابة الفرد بمشكلات صحية طويلة الأمد، مثل مرض السكري وأمراض القلب والسمنة.

3 من أصل 6 أنواع من الميكروبات التي كانت أكثر وفرة في مجموعة الإجهاد الاجتماعي لها تأثيرات "غير

سارة" على الصحة، لكن الأنواع الأخرى ليس لها تأثير كبير.

قالت كيت برمنغهام، الباحثة الرئيسية في الدراسة: "النوم ركيزة أساسية للصحة، وهذه الدراسة جاءت في وقتها بالنظر إلى الاهتمام المتزايد بالساعة البيولوجية وبكتيريا الأمعاء".

أضافت سارة بيرري من كينغز كولييدج لندن: "الحفاظ على أنماط نوم منتظمة سلوك يمكننا التعود عليه بسهولة، وقد يؤثر على الصحة عبر بكتيريا الأمعاء".