

دراسة تحدّد الساعة المثالية للنوم والمحافظة على صحة القلب



قد يكون الإلتزام بساعة معينة من النوم أحد أسهل الطرق لتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية في المستقبل.

توصلت دراسة جديدة إلى أن النوم بين الساعة العاشرة والحادية عشرة مساءً يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب.

ووجد الباحثون في الدراسة التي تم نشر نتائجها في مجلة القلب الأوروبية - الصحة الرقمية من بين أمور أخرى، أن أولئك الذين ذهبوا إلى الفراش في وقت متأخر - في منتصف الليل أو بعد ذلك - لديهم مخاطر أعلى بنسبة 25 في المائة للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، مقارنة بأقرانهم الذين ذهبوا إلى الفراش بين العاشرة والحادية عشرة ليلاً.

وبالنسبة لأولئك الذين هم في مكان ما في الوسط، ويميلون إلى النوم بين الساعة 11 مساءً ومنتصف الليل، كان خطر الإصابة بأمراض القلب أعلى بنسبة 12 في المائة مقارنة بمن ينامون بين العاشرة والحادية عشرة.

ومن النتائج الأخرى المثيرة للاهتمام التي توصل إليها الباحثون أن الخطر يتربص أيضاً بالنسبة لأولئك الذين ينامون في وقت مبكر، ويرتفع الخطر بنسبة 24 في المائة لأولئك الذين ينامون قبل الساعة

العاشرة مساءً، مما يعني أنه إذا كنت ترغب في استغلال وقت نومك لصالح صحة قلبك في المستقبل، ف لديك فترة زمنية محدودة للغاية ومحددة للنوم كل ليلة.

تستند هذه الدراسة إلى البيانات التي تم جمعها على مدار 7 أيام حول عادات النوم والاستيقاظ لأكثر من 88000 مشارك.

وقال الدكتور ديفيد فليينز من جامعة إكستر، الذي كتب هذه الدراسة: "يشير بحثنا إلى أن وقت النوم الأمثل يكون في نقطة محددة في دورة الجسم المكونة من 24 ساعة، وأي انحراف عن هذا الجدول الزمني يمكن أن يكون له تأثير سلبي على الصحة".

واعتبر أن أخطر وقت للنوم هو بعد منتصف الليل، لأنه يقلل من فرصة التعرض لضوء الصباح، والتعرض له هو ما "يعيد ضبط" ساعة الجسم.

وتابع فليينز: "على الرغم من أن النتائج لا تثبت السببية، فإن وقت النوم يظهر من الدراسة كعامل خطر محتمل لأمراض القلب - والذي يقف بشكل مستقل ولا يرتبط بعوامل الخطر الأخرى أو خصائص النوم الأخرى".

وأوضح الباحث أنه "إذا تم دعم النتائج التي توصلنا إليها بمزيد من البحث، فإن تحديد موعد النوم والحفاظ على عادات النوم الأساسية قد تكون تدابير وقائية منخفضة التكلفة ستنجح في تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب لدى عامة الناس".