لماذا يصبح البالغين أكثر عرضة للسمنة؟



◄لماذا يصبح الأشخاص، أو الأطفال وخصوصاً البالغين الذين لا ينامون بانتظام ولا يحصلون على ليلة من النوم الجيّد، أكثر عرضة للسمنة.

في دراسة جديدة، جنّد العلماء 23 متطوعاً من البالغين للمشاركة في الاختبارات بمختبر النوم على ليلتين منفصلتين. في ليلة واحدة، قام العلماء بتشجيع الرجال والنساء على النوم بشكل طبيعي. في ليلة أخرى، أبقى العلماء المتطوعين مستيقظين طوال الليل.

عرض العلماء على المتطوعين 80 صورة لأطعمة متنوعة أثناء خضوعهم للمسح بالأشعة على المخ.

بعد رؤية كلّ صورة، قام الرجال والنساء بتقييم مقدار رغبتهم في تناول هذا الغذاء. وسجلت الأشعة أجزاء المخ الأكثر نشاطاً خلال عرض كلّ صورة.

وقد تبين أنّ الوجبات السريعة (مثل الكعك ورقائق البطاطس) تبدو أكثر شهية بعد أن مكث المتطوعون مستيقظين طوال الليل. وكلما زاد الشعور بالرغبة في النوم لدى المتطوعين، كانت الأطعمة السكرية والدهنية تبدو شهية أكثر.

أظهر مسح المخ أنّ الليلة التي قضاها المتطوعون من دون نوم تسببت أيضاً في تغيرات في نشاط المخ لديهم. أصبحت مناطق المخ المشاركة في صنع القرارات الخاصة بما يتناوله من طعام أقل نشاطاً. وفي الوقت نفسه، ازداد نشاط المخ في المنطقة التي يعتقد أنها تشجع على تناول الطعام.

المتطوعون الذين حرموا من النوم يأكلون أكثر – بنحو 25 في المئة من السعرات الحرارية – مما كانت عليه عندما حصلوا على ليلة كاملة من النوم. والمتعبون المرهقون الذين يرغبون في النوم اختاروا أطعمة معظمها عالية السعرات الحرارية.

هل تعتقد أن كمية النوم هذه قليلة؟ ليس بالنسبة للعديد من المراهقين. وجدت دراسة تمت بين طلاب المدارس الثانوية قبل بضع سنوات من قبل مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية أن حوالي 10 في المئة من المراهقين ذكروا أنهم ينامون بمعدل خمس ساعات فقط في الليلة. وما يقرب من 6 في المئة ادعى الحصول على ما يزيد على أربع ساعات من النوم كلّ ليلة.

وقالت فان كوتر لمجلة أخبار العلوم أنّ الإنسان هو الكائن الوحيد الذي يتجاهل طوعاً احتياجه للنوم، إذ إنّه يبقى مستيقظاً للعب أو العمل، والجلوس مع الأصدقاء أو تصفّح الإنترنت. لكننا عندما نفعل ذلك فإننا نقاوم البيولوجيا الخاصة بنا "لأننا لسنا مبرمجين للحرمان من النوم".►