قلة ساعات النوم تؤدي إلى زيادة الوزن

تبيّن إحصائيات صادرة أخيراً عن "الجمعية الأميركية لطب النوم" Sleep American The Association (ASA) أنّ حوالي 15 إلى 17% من سكان العالم يعانون اضطرابات النوم، المعروفة بالأرق. وتذكر تقارير طبيّة أنّ النوم لأقلّ من 5 ساعات يومياً، قد يتسبّب في انخفاض مستوى سكر الدم، ما يسبّب الشعور بالجوع وزيادة الرغبة في تناول الطعام ليلاً، بالإضافة إلى المشكلات الصحية الأخرى والتي تتعلّق بزيادة الوزن وصعوبة التخلّص منه، أبرزها: ألم العضلات والذي يقلّل من قدرة الجسم على أيض الدهون وانخفاض الأيض الغذائي ومشكلات في الهضم (عسر الهضم واضطراب القولون). بوجه عام، تحتاج غالبية البالغين إلى ثماني ساعات من النوم لتشعر بالحيوية ولتعمل بكفاءة تامة في أثناء النهار، فيما يحتاج الأطفال والمراهقون إلى قدر أكبر من النوم ليكونوا في أفضل حالاتهم من النشاط والأداء البدني. وقد قدّمت الكاتبة إم جي ريان من خلال كتابها الجديد "365 طريقة معزّزة للصحّة والسعادة" 365 Boosters Happiness and Health طرحاً جديداً لمجموعة من النصائح الغذائية والسلوكية المساعدة على النوم بالقدر الكافي لإتمام عمليات الجسم الحيوية بكفاءة. - أسباب مسؤولة: وثمة أسباب مسؤولة عن إعاقة عملية النوم، تشمل:

1- يمكن لنقص معدني الكالسيوم والماغنسيوم في الجسم أن يؤدي إلى التيقّظ بعد بضع ساعات من النوم، مع ضغف القدرة على معاودة النوم مرّة أخرى.

2- بوجه عام، تؤدي ممارسة العادات الغذائية الخاطئة إلى عدم القدرة على

النوم، مثل: تناول الطعام قبل النوم بوقت قصير، أو تناول كميات كبيرة من الطعام الدسم في وجبة العشاء. 3- توضح التقارير الطبية أن ممارسة الرياضة قبل 3 ساعات من موعد النوم، تعمل على زيادة الاستيقاظ وعدم القدرة على الاستغراق في النوم. ويعزو الباحثون السبب إلى فعالية الرياضة في تحفيز الجسم بأعلى معدّل للقلب والأيض الحراري، فيما تساعد ممارستها صباحاً على تنظيم العمليات الحيوية في الجسم خلال اليوم وزيادة القدرة على الاسترخاء والنوم المتواصل. 4- يجهل كثيرون أنّ التدخين عامل منبّه للجهاز العصبي ويعوق عملية النوم. ولذا، يُنصح بالتوقّف عن التدخين قبل النوم بـ6 ساعات على الأقل. 5- يؤدي تناول المشروبات المحتوية على الكافيين إلى تأخير النوم والمعاناة من التيقّظ لساعات متأخرة من الليل. ولذا، يحذّر الباحثون من تناول القهوة والشاي والشوكولاتة والمشروبات الغازية قبل النوم، فجميعها منبّهات يمكن أن تمنع النوم العميق والمتواصل. 6- قد يؤثّر تناول بعض الأدوية المحتوية على مواد منبّهة على نمط النوم الصحي، كتعاطي المسكّنات ومضادات الاكتئاب وأدوية تصلّب الشرايين والربو وضغط الدم وإنقاص الوزن. 7- يعوق التعرّض إلى أجواء تملؤها الأصوات المرتبعة والإضاءة الساطعة القدرة على الاسترخاء، وبالتالي النوم. 8- يعدّ التوتر من أهم الأسباب السيكولوجية التي تعوق عملية النوم. لذا، ينصح الباحثون بضرورة التحضّر لعملية النوم والتقليل من التوتر، كالاستماع إلى موسيقى هادئة قبل موعد النوم بنصف ساعة. - فقر النوم وزيادة الوزن: وتثبت دراسات حديثة أنّ الأشخاص الذين ينامون عدد ساعات أقل من المعدّل الطبيعي، يعانون من مؤشّر كتلة جسم أعلى مقارنة بغيرهم ممّن ينامون عدد ساعات طبيعياً، وتعزى هذه العملية إلى: · استجابة الجسم لقلّة النوم وزيادة النشاط لساعات متأخّرة من الليل، وذلك باستهلاكه كميات أكبر من الطعام الناتج عن قيام الخلايا الدهنية بإطلاق إشارة الجوع إلى المخ والتي تدفع الجسم لتناول الطعام، وخاصّة الطعام الدسم. · يؤدّي تناول الطعام في وقت متأخّر من الليل إلى صعوبة في التخلص من السعرات الحرارية المتناولة، وبالتالي تراكمها محدثة زيادة الوزن، علماً أن قدرة الجسم على أيض السعرات تنخفض إلى 40 سعرة حرارية حصراً في الساعة الواحدة أثناء النوم. · يتسبّب فقر النوم في اشتهاء الأطعمة الدسمة أو الكربوهيدراتية المنخفضة في عناصرها الغذائية والعالية جدّاً في سعراتها الحرارية. · توضح دراسات حديثة أن عدم القدرة على النوم، يرتبط بتغييرات سلبية في الأيض الغذائي والذي يؤدي إلى الإصابة بتغيّرات فسيولوجية في أيض الغلوكوز. وتظهر نتائجها أنّ الأشخاص الذين يعانون من قلّة النوم، تكون لديهم مستويات أعلى من الغلوكوز كونهم أكثر مقاومة للغلوكوز، ما يعرّضهم للسمنة والإصابة بمرض السكري.

· يتعامل الجسم مع عجز النوم كحالة من حالات الضغط والتوتر، ما يؤدّي إلى إفراز هرمون "الكورتيزول" الذي يتسبّب في زيادة إفراز هرمون "الأنسولين"، والذي من شأنه تحفيز الجسم إلى تخزين الدهون. - نصائح إم جي ريان لنوم مثالي: 1- الاستيقاظ بشكل طبيعي: توضح دراسات أنّ الاستيقاظ في الصباح على صوت المنبّه يقاطع الإيقاع الطبيعي للساعة البيولوجية للجسم والذي قد يؤثّر سلبياً على الحالة المزاجية لبقيّة اليوم. 2- البابونج يقاوم فقر النوم: يعدّ تناول عشبة البابونج قبل النوم بساعة وسيلة فعّالة للاسترخاء والنوم المعتدل. والجدير بالذكر أن أفضل طريقة للاستفادة من البابونج، تكمن في إضافة ملعقة كبيرة منه إلى كوب من الماء المغلي، ثمّ تركه من 10 إلى 20 دقيقة قبل تناوله. 3- خفض الإضاءة: وفقاً لـ"مركز اضطرابات النوم واليقظة" بمستشفى "نيويورك"، فإنّ 15 دقيقة من الضوء الساطع قد تعوق قدرتنا على النوم بسبب طبيعة الساعة البيولوجية للمرء، والتي تتأثّر بتغييرات الضوء والظلام. ويؤكّد الباحثون أنّ الضوء يؤثّر على إنتاج المخ للهرمونات المنظّمة لدورة النوم. ومن هذا المنطلق، ينصح الباحثون بجعل الأضواء خافتة واستخدام الشموع والمصابيح الباهتة لمساعدة الجسم على الاسترخاء والنوم. 4- الخزامى (اللافندر) يساعد على الاسترخاء: يعتبر الباحثون "اللافندر" مكافحاً للتوتر ومحفزاً على الاسترخاء، وينصح خبراء النوم برشّ هذا العطر على الشراشف والوسائد شرط أن يتم تخفيفه بالماء حتى لا تؤدّي الرائحة المركّزة منه إلى تنبيه المخ وجعله في حال من اليقظة وعدم القدرة على النوم. 5- المحفّزات العقلية للنوم: يواجه كثيرون صعوبة في النوم بسبب التفكير في أمر معيّن والقلق من حدوثه، لذا يعدّد الباحثون بعض الطرق للتغلّب على هذه الحالة، منها: * عدم النظر إلى الساعة، فمجرّد معرفة الوقت يصيب بالتوتر والخوف من عدم الاستغراق في النوم. * تحديد الأفكار التي تدور داخل عقلك، حتى تستطيعي التخلّص منها. * الانشغال بقراءة كتاب أو جريدة، ما يسرّع الاستغراق في النوم. 6- حرارة الغرفة: إنّ عدم ضبط درجة حرارة الغرفة يعرّض المرء للنوم غير الجيّد. ويتوقّف ضبط درجة حرارة الغرفة على المرحلة العمرية، فالثابت أنّ المسنّ يحتاج إلى المزيد من الحرارة في غرفته مقارنة بالشباب والمراهقين. ويوجه عام، تعدّ الحرارة المتراوحة ما بين 17 و24 درجة مئوية هي المناسبة لنوم مثالي. 7- أطعمة محفّزة: * يساعد تناول وجبة خفيفة من مخفوق الزبادي مع الفاكهة قبل النوم بساعة على النوم الجيّد، وذلك لاحتوائها على عنصر الكالسيوم المفيد في عملية النوم. * تجنّب الأطعمة المحتوية على السكر أو البهارات الحارة المنبهة للجهاز العصبي. * تناول لحم الديك الرومي، أو التونا، أو الموز، أو التين، أو البلح، أو منتجات الحبوب الكاملة في المساء لاحتوائها على "التربتوفان" الذي يحثّ على النوم. * تجنّب تناول الأجبان والشوكولاتة والباذنجان

والبطاطس وسلطة الملفوف والسكر والمقانق والسبانخ والطماطم مع اقتراب موعد النوم، لاحتوائها على مادة "الترامين" التي تزيد من إفراز "النورإبينفرين"، وهو محفّز للمخ. * يعتقد الباحثون أنّ النساء في فترة الحيض يعانين من اضطراب في النوم بسبب انخفاض نسبة الحديد والنحاس. * تناول كوب من شاي الأعشاب الدافئ، ما يساعد على الاسترخاء والنوم. 8- دورة صحية للنوم: ينصح الباحثون بتحديد مجموعة من العادات الصحية واتّباعها بدقّة لإقامة دورة صحية مفيدة، أبرزها: * الذهاب إلى الفراش عند الرغبة في النوم فقط. * عدم البقاء في الفراش في حال عدم الرغبة في النوم، بل الذهاب إلى غرفة أخرى والقيام بقراءة كتاب، أو مشاهدة التلفاز، أو الاستماع إلى المذياع. * استخدام حجرة النوم للنوم فقط، وليس للقراءة، أو العمل، أو مشاهدة التلفاز، أو تناول الطعام. * تجنّب قيلولة بعد الظهر. * ممارسة الرياضة في وقت مبكر من اليوم. * أخذ حمّام ساخن قبل النوم بساعة، أو ساعتين. * استرجاع الأحداث السعيدة وتجنّب التفكير السلبي، ما يساعد على الاسترخاء وسرعة الاستجابة إلى النوم. * تحديد أوقات ثابتة ومحدّدة للنوم والاستيقاظ، ما يساعد على تنظيم الساعة البيولوجية للنوم.