

ماهي المدة المثالية لـ"ال قيلولة" ؟



الجمعة 16 سبتمبر 2016 01:09 م

لل قيلولة منافع كثيرة إلا أنها قد تعرضك لمشاكل صحية في حال تجاوزت الساعة، حسب ما أظهرت دراسة يابانية، قابلها بحذر خبراء مستقلون

وأشار أربعة باحثين في جامعة طوكيو إلى أن الأشخاص الذين يأخذون قيلولة لأكثر من 60 دقيقة يوميا يتعرضون لاحتمال أكبر بكثير، أي بنسبة 45 بالمئة، للإصابة بالسكري من النوع الثاني من دون أن يظهروا الرابط السببي

وقد عرضت الدراسة الخميس خلال مؤتمر للجمعية الأوروبية لدراسة السكري في ألمانيا، إلا أنها لم تنشر بعد في مجلة يراجع محتوياتها مجموعة من العلماء

ويشكل السكري من النوع الثاني 90 بالمئة من حالات هذا المرض ويصاب به الشخص عندما لا يعود جسمه قادرا على ضبط مستوى السكر في الدم

وفي حال عدم المعالجة، يمكن لهذا المرض أن يتسبب بمشاكل صحية كبيرة مثل العمى ومشاكل قلبية - وعائية

وأفادت الدراسة بأن الأشخاص الذين تقل قيلولتهم عن 40 دقيقة لا يتعرضون لاحتمال أكبر للإصابة بالسكري، إلا أن الخطر يرتفع تدريجيا وصولا إلى فارق كبير فوق الساعة

وقد جمع الباحثون 21 دراسة شملت أكثر من 300 ألف شخص، إلا أنهم لم يجدوا رابطا إحصائيا بين مدة القيلولة واحتمال الإصابة بالبدانة وقالت الجمعية الأوروبية لدراسة السكري في بيان صحفي رافق الدراسة، إن هذه الدراسة لا تثبت بالتأكيد أن القيلولة خلال النهار تسبب السكري بل إن ثمة رابطا بين الاثنين ينبغي دراسته في أبحاث مقبلة

وأشار خبراء عدة لم يشاركون في الدراسة إلى ضرورة التعامل بحذر مع هذه النتائج، إذ لا يمكن استبعاد أن يكون الارتفاع في حالات السكري مرتبطا بأسباب أخرى، حسب رأيهم

وقال بول فارو، أستاذ علم انتشار مرض السرطان في جامعة كامبريدج في بريطانيا، إن أحد الأسباب الممكنة قد تكون أن الأشخاص الذين لا يقومون بحركة كبيرة ويعانون من الوزن الزائد أو البدانة يميلون أكثر من غيرهم إلى أخذ قيلولة خلال النهار، ويواجه هؤلاء الأشخاص كذلك احتمالا أكبر للإصابة بالسكري

وألح إلى احتمال رابط سببي معكوس، إذ إن أخذ قيلولة خلال النهار قد يكون ناجما عن إصابة غير مشخصة بالسكري