

دراسة: قلة نوم الأطفال يعرضهم لخطر الإصابة بالسمنة



الخميس 13 أكتوبر 2016 11:10 م

كشفت دراسة أمريكية حديثة، أن عدم حصول الأطفال قبل سن المدرسة على القسط الكافي من النوم، يجعلهم أكثر عرضة للسمنة في مرحلة الطفولة.

الدراسة أجراها باحثون بجامعة كولورادو الأمريكية، ونشروا تفاصيلها اليوم الخميس، في دورية "أبحاث النوم".

وأجرى فريق البحث دراسته على مجموعة من الأطفال تتراوح أعمارهم بين 3 إلى 4 سنوات، لاكتشاف تأثير النوم وعلاقته بزيادة الوزن عند الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة.

وقسم الفريق، الأطفال إلى مجموعتين، الأولى حُرمت من النوم خلال وقت الظهيرة أو ما يسمى القيلولة، بالإضافة إلى تأخير نومها ساعتين عن المعتاد ليلاً، فيما نامت المجموعة الأخرى ساعاتها الطبيعية، بالإضافة إلى القيلولة التي استمرت لمدة ساعة.

ووجد الباحثون أن المجموعة الأولى زاد استهلاكها للطعام بنسبة 20% عن المعتاد، بالإضافة إلى زيادة استهلاك السكريات بنسبة 25%، والكربوهيدرات بنسبة 26%، والدهون بنسبة 23%، بالمقارنة مع المجموعة الثانية.

كما وجدوا أن الأطفال الذين حُرّموا من النوم، عادوا إلى معدلات أكلهم الطبيعية، حينما أخذوا كفايتهم من النوم ليلاً بالإضافة إلى القيلولة.

وقال الباحثون إن دراستهم هي الأولى من نوعها التي تقيم آثار فقدان النوم على استهلاك الغذاء عند الأطفال قبل سن المدرسة.

ولفتوا إلى أن نتائج الدراسة تتماشى مع نتائج الدراسات السابقة التي أجريت على المراهقين والبالغين، والتي أثبتت أن الحرمان من النوم يجعل الأشخاص يستهلكون طعاماً أكثر، وبالتالي تتضاعف لديهم مستويات البدانة.

وكانت دراسة فنلندية كشفت أن عدم حصول الإنسان على كفايته من النوم يومياً، لمدة أسبوع واحد فقط، يمكن أن يلحق أضراراً كبيرة بالأوعية الدموية، ويجعله أكثر عرضة لأمراض القلب.

وفي 2008، قالت منظمة الصحة العالمية، إن هناك أكثر من 1.4 مليار نسمة من البالغين يعانون من فرط الوزن، وأكثر من نصف مليار نسمة يعانون من السمنة.

ويعتقد ما لا يقل عن 2.8 مليون نسمة كل عام بسبب فرط الوزن أو السمنة، بحسب المنظمة التي رصدت في أحدث تقاريرها عام 2013، أكثر من 42 مليون طفل دون سن الخامسة يعانون من فرط الوزن.

وأشارت إلى أن سمنة الطفولة من أخطر المشكلات الصحية في القرن الحادي والعشرين، ومن المحتمل أن يتحول الأطفال ذوو الوزن المفرط إلى مصابين بالسمنة عند الكبر، ومن المحتمل أيضاً أن يصابوا أكثر من غيرهم، بالسكري وأمراض القلب في سن مبكرة، ما قد يؤدي إلى وفاتهم وإصابتهم بالعجز في مراحل مبكرة.