

دراسة علمية: ساعة نوم أقل تؤدي إلى هذا المرض الخطير عند الأطفال



الأربعاء 16 أغسطس 2017 09:08 م

قالت دراسة علمية حديثة إن نقصان ساعة واحدة في معدل نوم الأطفال الموصى به يرفع بشكل كبير مخاطر إصابتهم بالسكري من النوع الثاني؛ حيث يتسبب ذلك بارتفاع كبير في معدلات السكر في الدم ومقاومة الأنسولين.

ونصحت الدراسة الصادرة عن جامعة سانت جورج في لندن بأن لا تقل ساعات نوم الأطفال ممن تقل أعمارهم عن 10 سنوات عن 10 ساعات يومياً وبحسب الباحثين فإن نقصان هذا المعدل ساعة واحدة يعرض هؤلاء الأطفال لمخاطر صحية كبيرة.

الدكتور كريستوفر أوين الباحث والمتخصص الذي أشرف على هذه الدراسة البحثية في جامعة سانت جورج في لندن قال إن "هذه النتائج تؤكد أن زيادة ساعات النوم هي أبسط الوسائل وأسهلها لمحاربة البدانة والسكري من النوع الثاني في مرحلة مبكرة من حياة الإنسان".

وأضاف أوين : "إن للفوائد المرجوة من رفع معدل ساعات النوم لدى الأطفال أثر كبير على تحسين نوعية حياتهم لاحقاً عندما يكبرون".

وتأتي هذه الدراسة التي حملت عنوان "مدة النوم ومخاطر السكري 2" لتؤكد دراسة سابقة أشارت إلى العلاقة بين قلة ساعات النوم ومخاطر السمنة والبدانة بشكل عام واعتمدت الدراسة على بيانات لـ 4535 طفلاً من قوميات متعددة تتراوح أعمارهم بين 9 إلى 10 سنوات في بريطانيا.

وأكدت الدراسة أن الأطفال الذين تمتعوا بساعات نوم أطول حظوا بأوزان أقل ومستويات متدنية من الدهون.

من جانب آخر لم تجد هذه الدراسة علاقة مباشرة بين مدة النوم وأمراض القلب بشكل عام ولا سيما ارتفاع ضغط الدم.