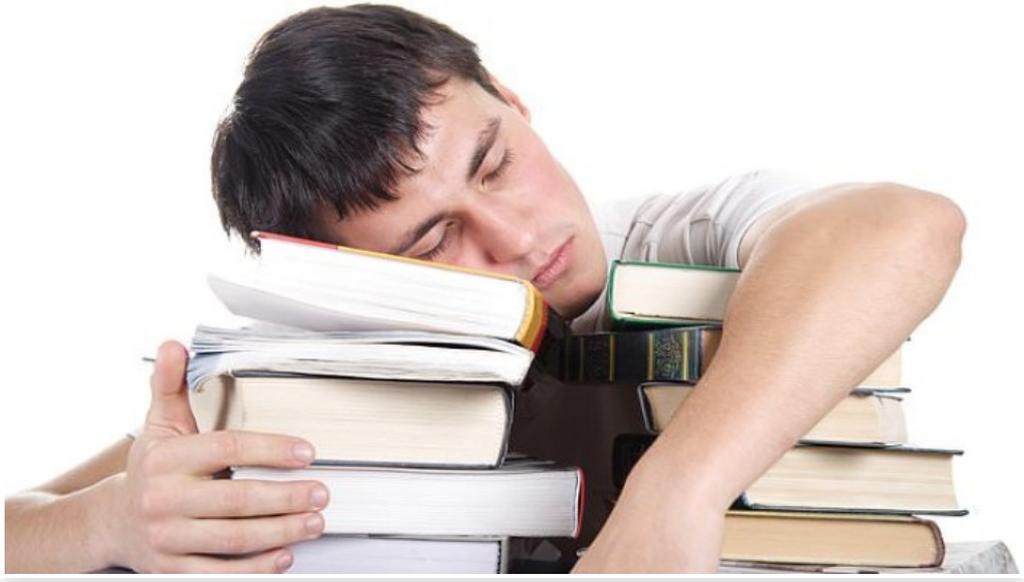


# لماذا يجب على المراهقين النوم 8 ساعات حداً أدنى؟ هذا ما توصلت إليه أحدث الدراسات



الأحد 28 أغسطس 2022 09:14 م

توصلت دراسة أجراها باحثون إسبان إلى أن المراهقين الذين ينامون أقل من سبع ساعات في الليلة هم أكثر عرضة بنسبة تصل إلى 70% للإصابة بالسمنة أو زيادة الوزن. كما أظهرت أن الحصول على ما يتراوح من سبع إلى ثماني ساعات زاد أيضاً من خطر تراكم الدهون بنسبة تصل إلى 29% مقارنة بمن حصلوا على ثماني ساعات كاملة. وتتبع الدراسة التي أجريت على أكثر من 1200 مراهق تتراوح أعمارهم بين 12 و16 سنة، بقياس نومهم على مدى 7 أيام، وقارنته بمؤشر كتلة الجسم. ووجدت الدراسة أن الذين يبلغون من العمر 14 عامًا وينامون أقل من سبع ساعات في الليلة، كانوا أكثر عرضة للسمنة بنسبة 72%، وكان مؤشر كتلة الجسم لديهم أعلى من 25، مقارنة بمن ينامون أكثر من ثماني ساعات. وأوضح الباحثون لماذا يجب على المراهقين النوم ثماني ساعات حداً أدنى، إذ إن قلة النوم يمكن أن تؤدي إلى إنتاج الجسم لهرمون الجوع "جربلين"، مما يجعلهم يأكلون أكثر وبالتالي يعرضهم لخطر أكبر للإصابة بالسمنة. واقترح خيسوس مارتينيز جوميز -طبيب القلب في المركز الوطني الإسباني لأبحاث القلب والأوعية الدموية في مدريد- أن المدارس يجب أن تعلم عادات نوم جيدة، وعلى الآباء أن يكونوا قدوة من خلال فرض أوقات نوم صارمة وتقليل وقت الشاشات في المساء، ليجنبوا أطفالهم خطر الإصابة بأمراض القلب الناتجة عن زيادة الوزن. يأتي ذلك وسط انتشار مرض السمنة لدى الأطفال، مما يعني أن واحداً من كل خمسة أطفال في إنجلترا يعاني من السمنة المفرطة عند بدء الدراسة الابتدائية. ووصلت السمنة لدى الأطفال إلى "مستويات غير مسبوقة" خلال جائحة كوفيد-19 مع فرض الحجر المنزلي. وتوصي هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية المراهقين بالحصول على ما يتراوح من 7 ساعات إلى 11 ساعة من النوم كل ليلة لتطوير أنفسهم جسدياً وعقلياً. وأظهرت دراسات سابقة أيضاً أن قلة النوم يمكن أن تؤدي إلى مجموعة من المشاكل الصحية في وقت لاحق من الحياة، بما في ذلك ارتفاع ضغط الدم والخرف ومرض السكري. وفي أحدث الأبحاث بمؤتمر الجمعية الأوروبية لأمراض القلب، وُجد أن الأطفال في سن 12 عامًا الذين ينامون أقل من سبع ساعات في الليلة كانوا أكثر عرضة للإصابة بزيادة الوزن أو السمنة بنسبة الثلث من أولئك الذين ينامون ثماني ساعات على الأقل. ولم يذكر الباحثون بالتفصيل سبب ارتباط قلة النوم بزيادة السمنة، لكن الدراسات السابقة أظهرت أن قلة النوم يمكن أن تستنزف الطاقة على مدار اليوم، مما يجعل الناس أقل عرضة لممارسة الرياضة وأكثر عرضة لتناول الوجبات الخفيفة. وقالت كلوي ماك آرثر، ممرضة القلب في مؤسسة القلب البريطانية "الحصول على قسط كافٍ من النوم أمر بالغ الأهمية خلال فترة المراهقة، لأنه يدعم جيداً النمو الصحي وكذلك الصحة البدنية والعقلية". ومع ذلك، لا ينبغي للمراهقين فقط إعطاء الأولوية للنوم الجيد ليلاً، لأن الحصول على قسط كافٍ من النوم أمر حيوي لرفاهيتنا العامة، وللحفاظ على صحة القلب الجيدة طوال الحياة. وختتمت بالتأكيد أن النوم ليس العامل الوحيد الذي يجب مراعاته، ومن المهم أن ننظر إلى نمط حياتك ككل. ولعل معرفة الأرقام الخاصة بك -مثل ضغط الدم ومستويات الكوليسترول- والحفاظ على وزن صحي وممارسة النشاط البدني بانتظام وتقليل تناول الملح والكحول وتناول نظام غذائي متوازن، كلها أمور ضرورية للحفاظ على صحة قلبك في جميع مراحل العمر.