

دراسة: النوم كثيرا يساعد في خسارة الوزن والدهون الزائدة



الاثنين 26 مارس 2018 11:03 م

أكدت دراسة حديثة أن التخلص من الدهون الزائدة ربما يصبح مهمة أصعب إذا لم يحصل الإنسان على قسط كافٍ من النوم. وطلب الباحثون من 15 بالغاً من ذوي الأوزان الزائدة أو البدناء التركيز على تقليل السرعات الحرارية في نظامهم الغذائي، بينما طلبوا من 21 مشاركاً آخرين خفض السرعات الحرارية والنوم لعدد ساعات أقل، وذلك على مدى 8 أسابيع. وبنهاية التجربة، خسر كل المشاركين في الدراسة نحو 3.2 كيلوغرام من الوزن، لكن أعضاء المجموعة التي كان عدد ساعات النوم فيها أقل خسروا دهوناً أقل، بينما زادت نسبة الأنسجة الرخوة في أجسامهم. وتقول كريستن كنوتسن وهي باحثة في مجال النوم في كلية فينبرغ للطب بجامعة نورث وسترن في مدينة شيكاغو الأميركية، ولم تشارك في الدراسة: "من يريدون خسارة الوزن والتخلص من الدهون على وجه التحديد، يحتاجون لتجنب قلة النوم خلال الأسبوع". وأضافت عبر البريد الإلكتروني "الحد من السرعات الحرارية والتمارين مهمان جداً بالطبع لخسارة الوزن والحفاظ عليه، لكن تلك النتائج من بين أخرى تشير إلى أن النوم أيضاً يجب أن يؤخذ في الحسبان". وقال الباحث شو وين وانغ وزملاؤه في جامعة ساوث كارولينا بمدينة كولومبيا في الدراسة التي نشرتها دورية (سليب) إن الدراسات تربط منذ وقت طويل بين الحرمان من النوم واحتمالات زيادة الوزن أو البدانة. وتبين من الدراسة أن نسبة الأنسجة الدهنية المفقودة لدى من لم يخفضوا عدد ساعات النوم بلغت 83 بالمائة، مقارنة بنسبة 39 بالمائة فقط لدى من قللوا ساعات نومهم. وأوصت ماري بيير، وهي باحثة في التغذية في المركز الطبي لجامعة كولومبيا بمدينة نيويورك ولم تشارك في الدراسة، الراغبين في خسارة الوزن بالنوم لنحو سبع أو ثماني ساعات كل ليلة.