



كلما قل نومك، كثر أكلك

كانت و ستظل العوامل المؤثرة في الاستهلاك الغذائي مثار جدل. فقد أشارت ورقة بحثية جديدة نشرت في مجلة (SAGE) و في مجلة علم الصحة النفسية (JHP) إلى أن اضطراب النوم قد يكون ضمن خانة العوامل التي تساهم في تناول الطعام بشكل مفرط، وبالتالي يؤدي إلى أضرار صحية مزمنة على المدى الطويل عند كل من البالغين والأطفال.



Rene Cervantes

في عدد خاص عن الغذاء والحمية والأنظمة الغذائية، حاولت هذه الورقة الكشف عن إمكانية تأثير ليلة سيئة من النوم - وهو الأمر الذي يؤثر على الملايين من الناس في جميع أنحاء العالم - على عاداتنا الغذائية و على تصرفاتنا. على الرغم من أنه من المعروف أن ليلة نوم سيئة يمكن أن تؤثر على قدرتنا على أداء واجباتنا اليومية، لكن ما هو غير معلوم كيفية تأثير نوم مضطرب على خيارات وكمية الأغذية التي نتناولها، على حد سواء.

“ومن المعلوم جدا أن كمية الطعام تتدخل في العديد من المشاكل الصحية المزمنة كالسمنة والسكري وأمراض القلب. و لمنع حدوث هذه الحالات يُتبع عادة نظام غذائي”، وذلك حسب باحثين من جامعة “نبراسكا- لينكولن” بالولايات المتحدة الأمريكية. ومع ذلك، فبحسبهم فإنه “يعد فهم الآليات التي تربط بين أنماط اضطراب النوم بزيادة الاستهلاك الغذائي مهما لتحديد كل من التدخلات الوقائية و العلاجية الخاصة بالظروف الصحية المزمنة”.

تخضع كمية الطعام التي نتناولها لمجموعة من العوامل البيولوجية والعاطفية والمعرفية والبيئية. وإن كان من المهم الأخذ بعين الاعتبار الحمية في علاج الاضطرابات الصحية المزمنة المرتبطة بتناول الطعام، فيجب أن نقوم بنظرة فاحصة على الكيفية التي يؤثر بها النوم على هذه العوامل. وقد دلل كل من “لوندال ونيلسون” على أن هذه الآليات تتغير و تتأثر بشكل كبير بأنماط النوم. على سبيل المثال، بعد ليلة نوم سيئة، يتأثر الهرمون الذي يتحكم في الشهية، و يصبح الإجهاد العاطفي أكبر، و يضحى المزيد من الطعام لتعويض نقص الطاقة مطلوبا ويزداد الاندفاع، وكل هذا يؤثر على كمية الطعام المستهلكة في اليوم. وخلص الباحثون إلى أنه “يجب أن يكون علماء الصحة النفسية مدركين للعلاقة التي تربط بين النوم

والأكل، كما ينبغي الأخذ بعين الاعتبار النوم في الجهود الرامية لتعديل السلوك الغذائي.”

المرجع: [eureka!ert](#)