



## لماذا ننام؟

لماذا ننام؟ سؤال لطالما شغل بال العلماء لقرون.



من البديهي أن النوم مصدر للراحة وفرصة لاستعادة الدماغ لنشاطه، ومع تطور العلوم بدأت مؤخرا تنكشف لنا حقائق مذهشة لم نكن نعلم بها.

يعتقد علماء من جامعة وسكونسن أنهم اكتشفوا سببا آخر لحاجتنا للنوم، فهو يكثف من عملية إنتاج خلايا المنتجة لمادة النخاعين (Myelin) والتي تحمي خلايا الجهاز العصبي.

النتائج حتى الآن تم التوصل إليها عند الفئران، ويمكن أن تؤدي إلى فهم دور النوم في إصلاح الدماغ فضلا عن علاقته بمرض التصلب العصبي المتعدد.

الباحثة كيارا تشيريلي Chiara Cirelli وزملاؤها في فريق البحث خلصوا الى ان معدل إنتاج الخلايا المساهمة في تكوين مادة النخاعين والخلايا الدبقية المسماة Oligodendrocytes يتضاعف حين تنام الفئران، هذا الارتفاع كان ملحوظا أكثر حين كان النوم مقترنا بالأحلام. في المقابل، عند إجبار الفئران على البقاء مستيقظة يتم تنشيط المورثات المسؤولة عن موت الخلايا وتلك المسؤولة عن الإجهاد.

المصدر: <http://bbc.in/17CRklw>