



هل لفترة النوم العميق تأثير على مدى قدرة جسم المراهق على مقاومة الأنسولين؟

أفادت باحثة علم الأعصاب بولاية بنسلفانيا، [دجوردان غينيس](#)، أن الأشخاص الذين عانوا من انخفاض في فترة النوم العميق في مرحلة المراهقة يرتفع لديهم احتمال تطوير أجسامهم لمقاومة الأنسولين أي أنهم أكثر عرضة للإصابة بمرض السكري من النوع 2 وزيادة دهون البطن والاختلال في التركيز مقارنة بالذين حافظوا على نوم صحي وكاف. فترة النوم العميق مرحلة مهمة من النوم تشارك في دعم وتقوية الذاكرة والانتعاش بعد الحرمان من النوم، وتترافق أيضا مع انخفاض هرمون الكورتيزول والالتهابات. وتتخلص هذه الفترة كلما تقدم عمر الشخص، وكما قالت الباحثة: “خلال الليلة التي تلي الحرمان من النوم نحتاج إلى المزيد من النوم العميق لتعويض النقص” .

عملت “غينيس” على تحليل النتائج التي جمعت من خلال ولاية بنسلفانيا من أجل دراسة الآثار بعيدة المدى للنوم العميق من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة. وتضمنت 700 طفل من سكان ولاية بنسلفانيا، تتراوح أعمارهم بين 5 إلى 12. بعد ثمان سنوات بلغ 421 مشاركا مرحلة المراهقة 53.9 (في المئة من الذكور).

بقي المشاركون تحت المتابعة، وكان نومهم مراقبا لمدة تسع ساعات يوميا. قيست كذلك الدهون في أجسام المشاركين ومقاومة الأنسولين، وخضعوا أيضا لاختبار عصبي-معرفي.

وجدت “غينيس” أن فقدان الأولاد لفترة النوم العميق بين الطفولة والمراهقة يرتبط بشكل كبير مع مقاومة الأنسولين، وكانت هذه الخسارة مرتبطة بشكل طفيف مع زيادة الدهون في البطن وخلل في التركيز. ومع ذلك، غينيس لم تجد أية صلة بين مرحلة النوم العميق ومقاومة الأنسولين، والصحة البدنية أو وظائف المخ لدى الفتيات.

الأهم من ذلك، فترة نوم المشاركين لم تتراجع بشكل ملحوظ مع التقدم في السن، مما يشير إلى أن الآثار الملاحظة كانت نتيجة لفقدان هذه المرحلة “الأعمق” من النوم .

وقالت غينيس: “هناك حاجة لمزيد من الدراسات الطولية لتكرار هذه النتائج، وخاصة في الفئات العمرية الأخرى”، وأضافت: “دراسات تجريبية تبحث في الآثار المترتبة عن تعزيز النوم العميق ضرورية أيضا.

في غضون ذلك، يمكننا استخدام هذه النتائج بمثابة نقطة انطلاق للعمل في المستقبل على دراسة ارتباط النوم والصحة. أفضل شيء يمكن أن نفعله لأنفسنا اليوم هو الحفاظ على جدول نوم ثابت، حتى لا نحرم أنفسنا من النوم العميق لأننا بالفعل نفقده بشكل طبيعي مع تقدم العمر.”

المصدر : [جامعة ولاية بنسلفانيا](#)