



# الضوء الساطع يؤثر على التمثيل الغذائي

أفادت دراسة طبية قادتها جامعة نورث وسترن ونشرت على [دورية بلوس وان](#)، أن التعرض للضوء الساطع قد يؤثر على التمثيل الغذائي.



Credit: © Sergey Nivens / Fotolia

فقد وجد الباحثون أن الضوء الساطع في الصباح والمساء يرفع من مقاومة الأنسولين مقارنة بالضوء الخافت. كما أن الضوء الساطع في المساء قد يتسبب في ارتفاع تركيز السكر في الدم إلى أعلى مستوياته.

وتتمثل مقاومة الأنسولين في عدم قدرة الجسم على نقل السكر من مجرى الدم إلى داخل الخلايا في الأنسجة التي تحتاج إليه، مما يؤدي إلى تراكم السكر في الدم، ومع مرور الوقت، يمكن لهذا التراكم أن يؤدي إلى زيادة الدهون في الجسم، وزيادة الوزن وارتفاع خطر الإصابة بمرض السكري.

تقول [كاثرين ريد](#) الأستاذة الباحثة في جامعة نورث وسترن: "تقدم هذه النتائج دليلاً إضافياً على أن التعرض للضوء الساطع قد يؤثر على عملية التمثيل الغذائي".

وتضيف: "لا نفهم لماذا يؤثر الضوء الساطع على التمثيل الغذائي. من الناحية النظرية، يمكن استخدام الضوء للتحكم في نشاط التمثيل الغذائي".

وقد أظهرت دراسات سابقة لباحثين في جامعة نورث وسترن أن الأشخاص الذين يتعرضون لنسبة كبيرة من الضوء الساطع في الصباح، يكونون أقل وزناً من أولئك الذين يتعرضون لنسبة أكبر منه بعد الثانية عشر من منتصف النهار. كما أظهرت دراسات أخرى أن الفئران التي وضعت تحت إضاءة ثابتة عرفت تغيرات في استقلاب الجلوكوز وزيادة في الوزن مقارنة مع الفئران الشاهدة.

وقالت الباحثة في جامعة نورث وسترن والمؤلفة الأولى للدراسة [إيفي تشونغ](#): "تظهر نتائجنا أن الأنسولين غير قادر على إرجاع تركيز الجلوكوز إلى مستواه العادي بعد وجبة في المساء صاحبها تعرض للضوء الساطع .. تؤكد نتائج هذه الدراسة أن بيئة الإضاءة لها تأثير على الحالة الصحية."

المصدر: [جامعة نورث وسترن](#)