

ارتباط کم خوابی و چاقی: آیا کمبود خواب باعث چاقی می شود؟

خواب به اندازه غذا و آب برای بدن انسان ضروری است. اگرچه خواب به بدن خسته ما استراحت می دهد، اما مغز ما در طول شب فعال است. خواب نقش مهمی در عملکرد مغز و همچنین عملکرد بدنی ما دارد.

کم خوابی سبب مشکلاتی مختلفی در بدن می شود. یکی از مهم ترین اثرات بی خوابی روی وزن بدن است. کم خوابی و یا بی خوابی می تواند باعث چاقی و افزایش وزن شود. اما چگونه؟ در ادامه به پاسخ این سوال می پردازیم.



هنگام خواب چه اتفاقی می افتد؟

ساعت داخلی بدن ما که ساعتی بیولوژیکی نامیده می شود، به ما می گوید چه زمانی آماده خواب هستیم. در واقع چندین ساعت بیولوژیکی در بدن وجود دارد که در مغز و سایر اندام ها یافت می شود. آنها با نشانه هایی مانند نور روز (احساس هوشیاری می کنیم) و تاریکی (احساس خواب آلودگی)

تحریک می‌شوند. این ساعت‌ها همچنین می‌توانند توسط نور شدید مصنوعی یا محرک‌هایی مانند کافئین و الکل تغییر کنند؛ بنابراین حتی اگر شب باشد و قهوه بنوشیم، احساس بیداری می‌کنیم. بدن ما چندین فاز مختلف از خواب را تجربه می‌کند. این فازها تحت عنوان REM (حرکت سریع چشم) و خواب غیر REM طبقه‌بندی می‌شوند. ما در طول شب 4-6 بار بین این فازها گردش می‌کنیم و غیرمعمول نیست که به طور مختصری بین چرخه‌ها بیدار شویم.

خواب غیر REM

مرحله 1. شما از حالت بیدار به حالت آرام می‌روید.

مرحله 2. شما در حالت خواب سبک هستید. تنفس، ضربان قلب و حرکات عضلانی شما کند می‌شود. فعالیت مغز نیز کند می‌شود و دمای بدن کاهش می‌یابد.

مرحله 3. شما در حالت خواب عمیق هستید. این مرحله اغلب بلافاصله پس از خواب سبک در اوایل چرخه خواب اتفاق می‌افتد. ضربان قلب و تنفس شما در این مرحله کمترین سرعت را دارند و به راحتی بیدار نمی‌شوید. رویدادهای روز پردازش و در حافظه شما ذخیره می‌شوند. کمبود خواب عمیق می‌تواند در صبح احساس خستگی ایجاد کند حتی اگر به مدت کافی خوابیده باشید.

خواب REM

در طول خواب REM، مردمک چشم دچار انقباض می‌شود و در زیر پلک‌های بسته به سرعت از یک طرف به طرف دیگر حرکت می‌کند. با سریع‌تر نفس کشیدن و افزایش ضربان قلب، فعالیت مغز افزایش می‌یابد. این مرحله‌ای از خواب است که رویاها اتفاق می‌افتند و برخی از اعصاب به برخی از اندام‌های شما پیام می‌دهند تا به طور موقت فلج شود، تا هنگام رویا دیدن فعالیت فیزیکی نداشته باشید. REM معمولاً در آخر شب یا اوایل صبح اتفاق می‌افتد. خاطرات در هنگام خواب REM پردازش و ذخیره می‌شود.



خواب و چاقی بزرگسالان

اکثر مطالعاتی که عادات خواب بزرگسالان را در یک زمان اندازه گیری می کنند (مطالعات مقطعی) ارتباطی بین کم خوابی و چاقی پیدا کرده اند.

بزرگ ترین و طولانی ترین مطالعه تاکنون درباره عادات خواب و وزن بزرگسالان، مطالعه بهداشت پرستاران است که 68000 زن آمریکایی میانسال را تا 16 سال بررسی کرده است. در مقایسه با زنانی که هفت ساعت در شب می خوابیدند، زنانی که پنج ساعت یا کمتر می خوابیدند 15 درصد بیشتر در معرض چاقی بودند. تحقیق مشابه ثابت کرد که کاهش ریتم شبانه روزی و اختلال در خواب، خطر ابتلا به دیابت نوع 2 و چاقی را افزایش می دهد.

چاقی و خواب کودکان

کودکان به دلیل رشد مهمی که در بدن و ذهن آنها اتفاق می افتد، بیشتر از بزرگسالان به خواب نیاز دارند. کاهش خواب در کودکان خطر ابتلا به اضافه وزن یا چاقی را افزایش می دهد. در حقیقت، کودکانی که به اندازه کافی نمی خوابند ممکن است همان تغییرات هورمونی را که در بزرگسالان

منجر به افزایش وزن می شود را تجربه کنند. همچنین کم خوابی در کودکان می تواند خستگی روزانه را افزایش داده و منجر به کاهش سطح فعالیت آن ها شود.

زمان خواب نیز ممکن است بر وزن تأثیر بگذارد. یک مطالعه نشان داد که کودکانی که دیرتر به رختخواب می روند، نسبت به افرادی که زودتر به رختخواب می روند، غذاهای مغذی و میوه و سبزیجات کمتری مصرف می کنند.

علاوه بر این، تحقیقات نشان داده است که در میان کودکان دارای اضافه وزن، کسانی که کمتر می خوابند و برنامه های نامنظم خواب را تجربه می کنند بیشتر از سایر افراد در معرض بیماری ها و مشکلات سلامتی هستند.



خواب چگونه بر وزن بدن تأثیر می گذارد؟

محققان حدس می زنند که کم خوابی با روش های مختلفی می تواند منجر به افزایش وزن شود. به عنوان مثال با افزایش مقدار غذا مصرفی یا با کاهش انرژی که فرد می سوزاند.

کمبود خواب می‌تواند مصرف انرژی را از طریق افزایش گرسنگی افزایش دهد. کمبود خواب ممکن است سطح هورمون‌های کنترل کننده گرسنگی را تغییر دهد. به عنوان مثال، یک مطالعه کوچک نشان داد که مردان جوانی که دچار کم خوابی بودند، دارای سطح بالاتری از هورمون تحریک کننده اشتها (گرلین) و سطوح پایین‌تر هورمون سیری (لپتین) بودند و همین موضوع منجر به با افزایش گرسنگی و اشتها به ویژه برای غذاهای غنی از چربی و کربوهیدرات می‌شد.

وجود زمان بیشتر برای خوردن غذا

افرادی که دچار کم‌خوابی هستند ممکن است بیش از افرادی که خواب کامل دارند، بخورند. دلیل آن هم این است که مدت زمان بیشتری بیدار هستند. به تازگی، یک مطالعه آزمایشگاهی کوچک نشان داده است که افرادی که از کمبود خواب داشتند و توسط میان وعده‌های خوشمزه احاطه شده‌اند، احتمال افزایش وزن بیشتری نسبت به سایر افراد دارند. این افراد به‌ویژه در ساعاتی که شب‌ها بیدار هستند، تمایل به خوردن اسنک و خوراکی‌های چاق‌کننده دارند.



ترغیب افراد به انتخاب رژیم‌های غذایی ناسالم

مطالعات جدید ارتباط مداومی بین خواب و انتخاب مواد غذایی مشاهده نکرده‌اند. اما یک مطالعه بر روی کارگران ژاپنی نشان داد که کارگرانی که کمتر از شش ساعت در شب می‌خوابند بیشتر از کسانی که بیش از شش ساعت می‌خوابند در بیرون غذا می‌خورند و دارای الگوی غذایی نامنظم و مصرف میان وعده‌های بیشتری هستند.

کمبود خواب می‌تواند با کاهش فعالیت بدنی باعث کاهش مصرف انرژی شود.

افرادی که خواب کافی ندارند در طول روز زودتر خسته می‌شوند و در نتیجه ممکن است فعالیت بدنی کمتری داشته باشند و کالری کمتری بسوزانند. برخی مطالعات نشان داده است که افرادی که کمبود خواب دارند، بیشتر از افرادی که خواب کافی دارند وقت خود را به تماشای تلویزیون می‌گذرانند، زمان کمتری را به انجام ورزش و فعالیت‌های بدنی اختصاص می‌دهند.

جمع بندی

شواهد قانع‌کننده‌ای مبنی بر اینکه کم‌خوابی یک عامل مستقل و قوی برای چاقی، در نوزادان و کودکان و همچنین در بزرگسالان است، وجود دارد.

افرادی که به اندازه کافی می‌خوابند، هوشیاری و تمرکز بیشتری در محل کار یا تحصیل خود دارند، خلق و خویشان بهبود پیدا می‌کند و به طور کلی کیفیت زندگی بالاتری دارند؛ بنابراین خواب کافی مسئله کم‌اهمیتی نیست و افراد باید به آن توجه کنند.

در صورتی که شما شب‌ها به اندازه کافی می‌خوابید و حتی با وجود رعایت رژیم‌های غذایی مختلف و ورزش کردن، به وزن ایده آل خود نمی‌رسید، بهتر است از یک متخصص کمک بگیرید. ممکن است جراحی چاقی راه حل مشکل شما باشد.

دکتر حامد قدسی یکی از جراحان مطرح چاقی در تهران هستند که بر تکنیک‌های مختلف جراحی لاغری مهارت دارند. بیماران زیادی با انجام جراحی چاقی به وزن ایده آل خود رسیده‌اند. اگر شما

هم می‌خواهید از دست اضافه وزن خود راحت شوید، بهتر است همین امروز به قسمت نوبت‌دهی سایت مراجعه کنید و وقت مشاوره بگیرید.

منابع:

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/sleep>

<https://www.sleepfoundation.org/physical-health/obesity-and-sleep>

<https://www.hsph.harvard.edu/obesity-prevention-source/obesity-causes/sleep-and-obesity>

دکتر سید حامد فلدسی