

احتمال ابتلا به دیابت در زنان کم خواب افزایش می یابد

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد زنانی که به اندازه کافی نمی‌خوابند ممکن است در معرض خطر ابتلا به دیابت باشند، که این تأثیر در زنان یائسه بیشتر است.

به گزارش مدیران نت، محققان دانشگاه کلمبیا نیویورک پی بردند کاهش خواب تنها به میزان ۹۰ دقیقه باعث افزایش مقاومت به انسولین در زنانی شد که خواب کافی داشتند.

به گفته محققان، این یافته‌ها اولین یافته‌هایی است که نشان می‌دهد حتی یک کمبود خواب جزئی که به مدت شش هفته ادامه داشته باشد، می‌تواند خطر ابتلاء به دیابت را افزایش دهد.

«ماری پیر سنت اونگه»، سرپرست این پژوهش، می‌گوید: «زنان در طول عمر خود با تغییرات زیادی در عادات خواب خود به دلیل فرزندآوری، فرزند پروری و یائسگی مواجه می‌شوند.»

برای این مطالعه، محققان ۳۸ زن سالم را ثبت نام کردند که ۱۱ نفر از آنها یائسه شده بودند.

همه زنان به طور معمول هر شب حداقل هفت ساعت می‌خوابیدند. به گفته محققان، میزان خواب توصیه شده برای سلامتی مطلوب بین ۷ تا ۹ ساعت است.

از هر یک از زنان خواسته شد تا در دو مرحله مختلف مطالعه به ترتیب تصادفی شرکت کنند.

از زنان خواسته شد در یک مرحله خواب کافی و منظم خود را حفظ کنند، اما در مرحله دیگر از آنها خواسته شد که زمان خواب خود را یک ساعت و نیم به تأخیر بیاورند و کل خواب خود را به حدود شش ساعت کاهش دهند. هر مرحله شش هفته به طول انجامید.

کاهش ۹۰ دقیقه خواب به مدت ۶ هفته سطح انسولین ناشتا را به طور کلی بیش از ۱۲ درصد و در میان [زنان یائسه](#) تا ۱۵ درصد افزایش داد.

مقاومت به انسولین به طور کلی تقریباً ۱۵ درصد و در میان زنان

یائسه بیش از ۲۰ درصد افزایش یافت.

میانگین سطح قند خون برای همه شرکت‌کنندگان در طول مطالعه ثابت بود، اما محققان گفتند که تغییرات مقاومت به انسولین می‌تواند در درازمدت باعث افزایش آن شود.

اگرچه افزایش چربی شکم محرک اصلی مقاومت به انسولین است، اما محققان دریافتند که اثرات کاهش خواب بر مقاومت به انسولین با افزایش چربی ارتباطی ندارد.

محققان در مرحله بعدی بررسی خواهند کرد که آیا خواب بهتر می‌تواند کنترل قند خون و متابولیسم گلوکز را بهبود بخشد.