

شريك زندگي شما در تنظيم كنترل قندخون تاثير دارد

8 مهر 1405

پژوهش‌هاي جديد مي‌گويند غذا خوردن در کنار عزيزان، قندخون را كنترل مي‌كند.

نشريه «پيشرفت‌هاي علمي» گزارش داده: يك مطالعه باليني جديد نشان مي‌دهد كه صرف وعده‌هاي غذايي در کنار شريك زندگي نه تنها از جهش‌هاي ناگهاني قندخون جلوگیری مي‌كند، بلكه بازگشت گلوکز به سطح طبيعي را نيز سرعت مي‌بخشد.

نتايج اين بررسي علمي حاكي از آن است كه تعاملات عاطفي و اجتماعي بر اساسي‌ترين روندهاي بيولوژيكي انسان، از جمله تنظيم متابوليسم اثري ملموس و فزيكي دارند. پروفيسور شير آتزيل، سرپرست اين پروژه، مفهوم علمي اين ساز و كار را «فيزيولوژي اجتماعي» نامگذاري کرده است.

او در اين باره مي‌گويد: «نقش اطرافيان در زندگي ما صرفاً تسلي خاطر دادن هنگام اندوه نيست؛ ما در واقع براي مديريت پايه‌اي‌ترين عملكردهاي زيستي بدنمان نيز به يكدیگر وابسته‌ايم، فرايندهايي كه تاكنون معمولاً مستقل از بسترهاي اجتماعي تلقي مي‌شدند.»

پژوهشگران ۳۳۹ فرد بزرگسال را در قالب زوج‌هايي كه دست‌كم ۹ ماه از رابطه عاطفي‌شان مي‌گذشت، مورد بررسي قرار دادند. افرادي كه سابقه بيماري‌هاي زمينه‌اي يا اختلال در قندخون داشتند از روند آمايش کنار گذاشته شدند تا نتايج كاملاً متكي بر واكنش طبيعي بدن باشد. براي كاهش استرس و ثبت دقيق داده‌ها، محيط آمايشگاه شبیه به يك اتاق نشیمن خانگي با نور طبيعي، مبل و فرش طراحي شد. شركت‌كنندگان در طول يك روز، دو بار و تحت شرايط متفاوت، يك بار در تنهائي و بار ديگر در کنار شريك زندگي، با سه چالش فيزيولوژيكي روبه‌رو شدند: مصرف كربوهيدرات، قرار گرفتن در سرما و محرك استرس‌زا. در آزمون قندخون، شركت‌كنندگان ۵۰ گرم كربوهيدرات استاندارد (معادل يك سيب‌زميني متوسط يا يك پيمانه برنج) مصرف كردند.



نتایج آشکار کرد که حضور پارتنر سبب شد منحنی افزایش قندخون پس از صرف غذا ملایم‌تر باشد و سطح قند با سرعت بسیار بیشتری به وضعیت پایه بازگردد. الگوی مشابهی نیز در آزمون سرما در دمای ۱۲ درجه سانتی‌گراد و آزمون شوک الکتریکی خفیف مشاهده شد؛ بدن داوطلبان در حضور شریک زندگی نوسان دمایی کمتری را تجربه کرد و سازگاری دستگاه عصبی با استرس با کارآمدی بهتری صورت گرفت. به باور پژوهشگران، شناسایی نقش حضور عاطفی در تثبیت متابولیسم می‌تواند دریچه‌های تازه‌ای در درمان‌های کمکی و توصیه‌های مراقبتی بگشاید.

پروفسور آتزیل تاکید می‌کند که این یافته‌ها حتی می‌تواند شیوه استاندارد آزمایش‌های تشخیصی در مراکز درمانی را دستخوش تغییر کند: «اگر فردی برای انجام آزمایش تحمل گلوکز به درمانگاه مراجعه کند، حضور یا غیاب شریک زندگی در کنار او می‌تواند بر متغیرهای بیولوژیکی اثر بگذارد؛ فاکتوری که در پروتکل‌های فعلی لحاظ نمی‌شود، اما به وضوح بر کارایی هم‌ایستایی تاثیرگذار است.»