

# شريک زندگي شما در تنظيم کنترل قندخون تاثير دارد

8 مهر 1405

پژوهش‌هاي جديد مي‌گويند غذا خوردن در کنار عزيزان، قندخون را کنترل مي‌کند.

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

نتايج اين بررسي علمي حاكي از آن است که تعاملات عاطفي و اجتماعي بر اساسي‌ترين روندهاي بيولوژيکي انسان، از جمله تنظيم متابوليسم اثري ملموس و فيزيکي دارند. پروفيسور شير آتزيل، سرپرست اين پروژه، مفهوم علمي اين ساز و کار 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 عملکردهاي زيستي بدنمان نيز به يکديگر وابسته‌ايم، فرايندهايي که تاکنون معمولاً مستقل از بسترهاي اجتماعي تلقي مي‌شدند.»

پژوهشگران ۳۳۹ فرد بزرگسال را در قالب زوج‌هايي که دست‌کم ۹ ماه از رابطه عاطفي‌شان مي‌گذشت، مورد بررسي قرار دادند. افرادي که سابقه بيماري‌هاي زمينه‌اي يا اختلال در قندخون داشتند از روند آمايش کنار گذاشته شدند تا نتايج کاملاً متکي بر واکنش طبيعي بدن باشد. براي کاهش استرس و ثبت دقيق داده‌ها، محيط آمايشگاه شبیه به يك اتاق نشيمن خانگي با نور طبيعي، مبل و فرش طراحي شد. شرکت‌کنندگان در طول يك روز، دو بار و تحت شرايط متفاوت، يك بار در تنهائي و بار ديگر در کنار شريک زندگي، با سه چالش فيزيولوژيکي روبه‌رو شدند: مصرف کربوهيدرات، قرار گرفتن در سرما و محرک استرس‌زا. در آزمون قندخون، شرکت‌کنندگان ۵۰ گرم کربوهيدرات استاندارد (معادل يك سيب‌زميني متوسط يا يك پيمانه برنج) مصرف کردند.



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 درچه‌های 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.»