

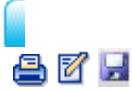


اضغط هنا لمشاهدة رسالتك >

تُنشر الشكاوى في موقع جوال الوطن وينشر الرد حال وصوله

ة إلى ٨٠٤٢٤ للاتصالات السعودية أو ٦٣٥٥٥١ لموبايلي

الاحد ٣٠ ذو الحجة ١٤٢٩ هـ الموافق ٢٨ ديسمبر ٢٠٠٨ م العدد (٣٠١٢) السنة التاسعة



[الصفحة الرئيسية](#)
[للعدد الاخير](#)

دراسة علمية تربط سمنة السعوديات بساعات النوم



الأولى
السياسة
المحليات
الاقتصاد
الثقافة
الرياضة
حياة الوطن
قضية أو حوار
صوت و صدى
نقاشات

[الشركات
الأسرع نموا](#)

مشاهد وصور



[المزيد <<](#)

كاريكاتير



أكد مدير مركز بحوث كلية العلوم في جامعة الملك سعود الدكتور ناصر بن محمد الداغري أنه تم التوصل إلى وجود علاقة بين عدد ساعات النوم والسمنة لدى الفتيات السعوديات، وذلك من خلال دراسة قام بها تحت إشراف وحدة الأبحاث بالمركز الجامعي للسكري شملت خمسة آلاف طالبة سعودية في مدينة الرياض من المرحلة الابتدائية وحتى الثانوية.

وذكر الداغري لـ"الوطن" أنه من خلال الدراسة تم التوصل إلى أنه كلما قلَّ عدد ساعات النوم زادت السمنة حيث إن من تنام أقل من خمس ساعات يزداد لديها معدل السمنة في منطقة الأرداف، لأنها تنتج إلى الأكل خلال ساعات الاستيقاظ وتتحرك، فتتركز الدهون في تلك المنطقة نتيجة لذلك.

وبيّن الداغري أنه تم التوصل أيضاً إلى أن من تزيد عدد ساعات نومها عن سبع ساعات فإنها تقل الحركة وحرق الدهون لديها، فتتركز سمنتها في منطقة البطن، وهو ما يسبب ظهور "الكرش"، مشيراً إلى أن ذلك ليس له علاقة بوضعية النوم.

وأضاف الداغري أنه من خلال دراسة قامت بها إحدى طالبات الماجستير حول الهرمونات التي لها علاقة بالسمنة، واشتملت على ٢٠٠ عينة تم التوصل إلى أن هرمون اللبتين والريسيستين لهما علاقة طردية بمحيط الخصر والوسط لدى الطالبات السعوديات. كما أن هرمون الأديبونكتين والجريلين منخفض لدى الطالبات ذوات السمنة المرتفعة.

كما أن النتائج تضمنت وجود زيادة في الرغبة لأكل الكربوهيدرات عند الطالبات اللواتي يكون نومهن غير متواصل، وأوضح أن هرمون الجريلين له علاقة عكسية مع ساعات النوم، وأكد أنه وجد

١
٢
٣
٤
٥
٦
٧
٨
٩
١٠
١١
١٢
١٣
١٤
١٥
١٦
١٧
١٨
١٩
٢٠
٢١
٢٢
٢٣
٢٤
٢٥
٢٦
٢٧
٢٨
٢٩
٣٠
٣١
٣٢
٣٣
٣٤
٣٥
٣٦
٣٧
٣٨
٣٩
٤٠
٤١
٤٢
٤٣
٤٤
٤٥
٤٦
٤٧
٤٨
٤٩
٥٠
٥١
٥٢
٥٣
٥٤
٥٥
٥٦
٥٧
٥٨
٥٩
٦٠
٦١
٦٢
٦٣
٦٤
٦٥
٦٦
٦٧
٦٨
٦٩
٧٠
٧١
٧٢
٧٣
٧٤
٧٥
٧٦
٧٧
٧٨
٧٩
٨٠
٨١
٨٢
٨٣
٨٤
٨٥
٨٦
٨٧
٨٨
٨٩
٩٠
٩١
٩٢
٩٣
٩٤
٩٥
٩٦
٩٧
٩٨
٩٩
١٠٠

ولأول مرة هناك علاقة مباشرة ما بين مستوى هرمون اللبتين والريسيستين مع عدد ساعات النوم. وشرح الداغري أن "هرمون اللبتين" هو هرمون يفرز من خلايا الأنسجة الدهنية (Adipocytes) وهذا الهرمون له علاقة بعملية تنظيم تناول الطعام واتزان الطاقة في الجسم. حيث يؤثر هذا الهرمون على الجهاز العصبي المركزي، مؤدياً إلى حدوث تثبيط لتناول الطعام ومخزن للطاقة، بينما "هرمون الجريلين" يعمل على تحفيز عملية زيادة القابلية لتناول الطعام وإنتاج الدهون في الجسم ونمو الجسم، مما يؤدي في النهاية إلى الإفراط في تناول الطعام ومن ثم زيادة الوزن.



تذآكر سفر رآصفة
سافر معنا الى اى مكان في العالم. استمتع
من، عروضنا الخاصة!
إعلانات Google

عدد التعليقات : 12

صحيح.أكل ونوم..فكيف تتحسن الأجسام؟؟لكن أين السمينه هذه فانا على استعداد للتقدم لها للزواج إن كانت غير مرتبطة...
sameer

بسبب جلسة البيت لعدم وجود الوظائف هذا هو السبب السمنه الجلسه قدام التلفزيون والانترنت
مياده

ياأخي ما جبتوا جديد. الدراسات الطبية العالمية أوضحت أن قلة عدد ساعات النوم لها علاقة بالسمنة. هذا له أكثر من ثلاث سنوات. وماتوصلتم اليه لا جديد فيه
د.فرحان الصعب

افضل الياقة الرياضة كل يوم
ابومحمد

يعني انسب مدة للنوم من ٥الى٧ساعات تقريبا..وتكون متواصلة...وطبعاً كما هو معروف ان نوم الليل افيد واكثر صحة للجسم..الله يكون بالعون.
أمل

لا تكلو كثير
شارع الودعاني

السمنه لها علاقة بالسرعات الحرارية، زيادتها أو قلتها تتحكم بمستوى الدهون لدى المرأة
منى

والله من قل الحركة والحركة في البيت أكل ومرعى وقلة صنعة (أكل وراحة تعقب تناحة)
امنية

سامر الظاهر إنك تفكر بالانتحار بطريقه مختلفه
الشمالي

صراحه عدم كثرت الحركة ولا امراض السكر والضغط ما عرفت الا من ٧٠ سنه واما قبل لم يكن يعرف امراض بهذه الاسم
فيصل العزيزي

هاذي ا المشكله عطونا الحل ولا بس نتفلسفون علا الفاضي
مجهول

قال نوم قال خففوا أكل وسوا رياضه وانتهى لا نوم ولا غيره وكثرة النوم بسبب البطاله وقلة الوظائف



المزيد <<

الصفحات
الكاملة



