



על שעות שינה והשמנה

ויתור על כמות מספקת של שעות שינה גובה מחיר בריאותי משמעותי ממבוגרים וגם מילדים קצב החיים המהיר, היעדר הפרדה בין שעות עבודה לבין שעות משפחה ופנאי, טלוויזיה, אינטרנט וטלפונים "חכמים" -

כל אלה הופכים את שעות השינה למצרך יקר – שאצל לא מעט מאתנו נמצא במחסור תמידי. למחסור הזה יש השפעות מדאיגות על הבריאות שלנו – ועל האפשרות שלנו להיות במצב של עודף משקל והשמנת יתר.

בשורה התחתונה - מחסור בשעות השינה עלול לפגוע בבריאותנו הפיזית והנפשית ואף נמצא קשר בין חוסר שינה להשמנה,

כאשר חוסר שינה גורם לעלייה במשקל הגוף. אדם הסובל מחוסר שינה נוטה לסבול ממתבולזים איטי יותר, הגורם לחילוף חומרים איטי יותר ומגביר את תחושת הרעב.

השפעות מחסור בשינה על ילדים

ילדים שסובלים מהפרעות שינה עלולים לסבול מסיכון מוגבר להשמנה ומחלות הנובעות ממנה – כך לפי מחקר שפורסם בירחון לרפואת ילדים - The Journal of Pediatrics. החוקרים בדקו את הקשר בין הפרעות שינה הנובעות מבעיות נשימה בקרב ילדים ומחסור בשינה, לבין הסיכון שלהם להשמנה בגילאים מאוחרים יותר. במחקר נבדקו 1,899 ילדים מהלידה ועד גיל 7.

נמצא כי ילדים ששעות השינה שלהם היו מעטות מהנחוץ היו בעלי סיכון גבוה ב-60-100% לפתח השמנת יתר בגילאים מבוגרים יותר: 7, 10 ו-15. הסיכון גם עלה בקרב ילדים שסבלו מהפרעות כגון נחירות ודום נשימה בשינה. המחקר מחזק את חשיבות הקשר בין הקפדה על שעות שינה בקרב ילדים וגם מבוגרים, לבין הבריאות הגופנית הכללית.

לדעת החוקרים, השינויים בסגנון החיים של הילדים, בין היתר בשל השינויים הטכנולוגיים וחשיפה ממושכת למסכים, גורמים גם לפגיעה בשעות השינה שלהם.

השפעות מחסור בשינה על מבוגרים

מחקר אחר שנערך ב-2017 בארה"ב ניסה לבחון את השפעת נדודי השינה או שינה באיכות ירודה ושינה למשך זמן קצר לבין מחלות לב וכלי דם באוכלוסייה הכללית. במחקר נבחנו נתונייהם של 4,994 אמריקנים במשך זמן חציוני של 11.4 שנים.

התוצאות הראו כי הסיכון היחסי לאירוע של מחלת לב וכלי דם נבדקים שלא ישנו מספיק או סבלו מהפרעות שינה היה גבוה ב-29% ביחס לאוכלוסייה הכללית.

כמה צריך לישון בכל גיל?

תהיו במתח עד שבת הבאה....בינתיים תישנו על זה 😊

להארות, שאלות והצעות, עדי לנגר.