

نخيل نيوز

عادة بسيطة تدعم الصحة وتحافظ على الوزن المثالي



نخيل نيوز - متابعة

كشفت تجربة علمية حديثة تابعت الروتين اليومي لستة أشخاص أن ضبط التعرض للضوء خلال اليوم، بزيادة الضوء صباحا وتقليله مساء، قد يساعد في الحفاظ على الوزن المثالي، وتقليل خطر الإصابة بالسكري وبعض أنواع السرطان، عبر دعم انتظام الساعة البيولوجية للجسم.

وأظهرت التجربة، التي استخدمت أجهزة استشعار ضوئية لمراقبة المشاركين على مدار 24 ساعة، أن التوازن بين الضوء الطبيعي نهارا والظلام ليلا يلعب دوراً أساسياً في تنظيم وظائف الجسم الحيوية، إذ إن كل خلية تمتلك ساعة داخلية تعمل وفق دورة تقارب 24 ساعة وتؤدي وظائفها بشكل أفضل عند الالتزام بإيقاع منتظم للنهار والليل. وتوضح الباحثة آن سكيلدون أن هذه الساعة تتحكم في عمليات متعددة، منها الهضم والتعلم وإصلاح الخلايا والاستعداد للنوم، بينما تعتمد على إشارات ضوئية يومية لضبط تزامنها مع البيئة.

ويؤثر الضوء الأزرق المنبعث من الشاشات الإلكترونية بشكل خاص على هذا النظام، إذ تنقل خلايا شبكية حساسة للضوء إشارات إلى مركز التحكم الرئيسي في الدماغ. ويشير الباحث ستيفورت بيرسون إلى أن التعرض لضوء ساطع صباحا يساعد على ضبط الساعة البيولوجية، في حين أن الضوء القوي مساءً يعمل كمنبه يشبه تأثير الكافيين، ما يؤخر النعاس ويقلل إفراز هرمون الميلاتونين المرتبط بالنوم.

وتربط دراسات حديثة بين اضطراب التعرض للضوء وزيادة مخاطر الإصابة بالسمنة والسكري من النوع الثاني وأمراض القلب واضطرابات نفسية وعصبية. كما تشير أبحاث صادرة عن جامعة إكستر ومعهد برشلونة للصحة العالمية إلى أن التعرض للضوء أثناء النوم، حتى من مصادر خارجية مثل مصابيح الشوارع، قد يرتبط بارتفاع خطر الاكتئاب وبعض أنواع السرطان.