النهوض ليلا وتناول الطعام قد يشير إلى المرض



نخيل نيوز ـ متابعة

أشارت الدكتورة الروسية ناتاليا تاناناكينا اخصائية الغدد الصماء إلى أن الاستيقاظ ليلا لتناول الطعام أكثر من مرتين أسبوعيا وأكثر من 25 بالمئة من السعرات الحرارية اليومية بعد العشاء، يشير إلى المرض.

ووفقا لها، قد يكون هذا من علامات اضطراب عملية التمثيل الغذائي والنوم. لأن أحد الأسباب المحتملة للجوع الليلي هو مقاومة الأنسولين ومقدمات السكري. لأن انخفاض حساسية الخلايا للأنسولين يخل بتنظيم مستوى الغلوكوز في الدم، ما قد يؤدي إلى الشعور بالجوع، بما في ذلك ليلا.

و قد يرتبط الجوع الليلي بقصور الغدة الدرقية، وهي حالة لا تنتج فيها الغدة الدرقية كمية كافية من الهرمونات، ما يبطئ عملية التمثيل الغذائي، وقد يؤثر على سلوك الأكل، بما في ذلك زيادة الرغبة في تناول الطعام مساء.

وقد تكون متلازمة انقطاع النفس الانسدادي النومي سببا آخر. لأن هذه الحالة تسبب توقفا دوريا في التنفس أثناء النوم، ما يؤدي إلى استيقاظ الشخص بشكل متكرر، أحيانا دون أن يلاحظ ذلك. وتؤثر اضطرابات النوم هذه على توازن هرموني الغريلين واللبتين، المسؤولان عن تنظيم الجوع والشبع. كما قد يشير إلى هذا الاضطراب تناول الشخص ربع سعراته الحرارية اليومية على الأقل بعد العشاء، واستيقاظه بانتظام لتناول الطعام، ولكنه عمليا يفقد الشهية في الصباح.

وتقول: "يؤثر الحرمان البسيط من النوم أيضا على الجوع الليلي. فإذا نام الشخص أقل من سبع ساعات، قد يرتفع مستوى الغريلين وينخفض مستوى اللبتين، ما يؤدي إلى تفاقم الجوع حتى عند تناول غذاء كاف خلال النهار".

وتنصح الطبيبة باستشارة طبيب غدد صماء إذا تكرر الاستيقاظ لتناول الطعام مرتين أو أكثر أسبوعيا، مع انعدام الشهية في الصباح، ونوبات الإفراط في تناول الطعام في المساء. كما قد تستدعي زيادة الوزن، والتعب المستمر، وجفاف الجلد، واضطرابات الدورة الشهرية إجراء فحص طبي.