دراسة: للقيلولة علاقة بفقدان الوزن



نخيل نيوز/ لندن

تشير دراسة جديدة إلى أن أخذ قيلولة لمدة نصف ساعة كل يوم يمكن أن يساعد في إنقاص الوزن، وذلك مقارنة بالجلوس.

أجرت الدراسة جامعة كوليدج لندن، وراقبت أكثر من 15 ألف شخص مجهزين بأدوات تتبع الحركة. ووجدت الدراسة أن الشخص العادي يقضي 7.7 ساعة في اليوم في النوم، و10.4 ساعة في وضعية الجلوس، ويقف لمدة ثلاث ساعات، ويقضي ثلاث ساعات أخرى في ممارسة النشاط.

قامت نماذج الكمبيوتر بتتبع وتوقع ما سيحدث إذا قام الشخص بانتظام باستبدال بدائل بـ30 دقيقة من السلوك المستقر.

وقالت الدكتورة جو بلودجيت، أحد مؤلفي الدراسة: «إن استبدال بـ30 دقيقة من السلوك الخامل اليومي، 30 دقيقة من النوم، ارتبط بانخفاض مؤشر كتلة الجسم بمقدار 0.43، ومحيط خصر أقل بمقدار 1.75 سم (0.7 بوصة)».

وأضافت: «يساعد النوم أيضاً في تجنب السلوكيات غير الصحية ذات الصلة مثل تناول الوجبات الخفيفة» التي تساهم في زيادة الوزن عند الجلوس.

وأظهرت الدراسة، التي نُشرت في مجلة القلب الأوروبية وأُجريت بالشراكة مع مؤسسة القلب البريطانية (□□□)، أن استبدال بالسلوك المستقر أي شكل من أشكال النشاط، مفيد.

وقالت بلودجيت: «الفوائد أعظم بالنسبة للنشاط المعتدل أو العالي الكثافة... قد يكون هذا بمثابة الجري أو المشي السريع أو حتى صعود الدرج. ومع ذلك، هناك أيضاً فوائد في استبدال بالأنشطة المستقرة أنشطة خفيفة مثل المشي أو الوقوف أو النوم».

وتشير البيانات إلى أن استبدال نصف ساعة من النشاط الخفيف بالجلوس بانتظام، مثل المشي السريع أو ركوب الدراجة،

يؤدي إلى انخفاض مؤشر كتلة الجسم بمقدار 0.5.

يؤدي النشاط المكثف، مثل لعب كرة القدم أو الذهاب للجري أو المشي لمسافات طويلة، إلى انخفاض مؤشر كتلة الجسم بمقدار 0.63.

وأوضحت بلودجيت: «تؤكد نتائجنا أن النشاط البدني هو السلوك الأكثر أهمية لصحة القلب والأوعية الدموية... إن استبدال بالسلوكيات المستقرة أي نشاط يمكن أن يحسن مؤشر كتلة الجسم ومحيط الخصر والكولسترول والدهون الثلاثية»