دراسة بريطانية جديدة تحدّد الوقت الأفضل للنوم

يقول باحثون بريطانيون إن هناك وقتاً مثالياً لكي يأوي الإنسان إلى فراشه، حتى يحافظ على صحة قلبه.

وتفيد الدراسة التي نشرت في مجلة القلب الأوروبية أن الوقت المناسب لحماية قلبك أن تخلد للنوم بين الساعد الساعة الـ10 و11 ليلاً.

ويقول ديفيد بلانس، مؤلف الدراسة إنها تظهر أن الوقت المناسب للنوم هو عند نقطة محددة في دورة الجسم التي تستغرق 24 ساعة، مشيرا إلى أن الانحرافات قد تلحق ضررا بالصحة.

ويضيف أن الوقت يكون أكثر خطورة بعد منتصف الليل، مرجحا أن يؤدي ذلك إلى حرمان الجسم من إمكانية رؤية ضوء الصباح، وهو أمر يعيد ضبط ساعة الجسم البيولوجية.

وتحدث عن ساعة الجسم الداخلية التي تعمل على مدار 24 ساعة، التي تساعد في تنظيم الوظائف البدنية

والعقلية للجسم.

وتابع: "بينما لا يمكننا استنتاج السببية في دراستنا، تظهر النتائج أن النوم المبكر أو المتأخر إلى اضطراب ساعة الجسم مع ما يترتب على ذلك من عواقب سلبية على صحة القلب والأوعية الدموية.

وشملت الدراسة أكثر من 88 ألف شخص تتراوح أعمارهم بين 43- 79 عاما، وافقوا على جمع بيانات عن وقت نومهم واستيقاظهم على مدار 7 أيام.
وكتب المشاركون معلومات عن نمط حياتهم وأوضاعهم الصحية والبدنية.
وخلص الباحثون في الدراسة إلى أن 3 بالمئة من المشمولين في الدراسة أصيبوا بأمراض القب والأوعية الدموية.

وكان معدل الإصابة أعلى في أولئك الذين كانوا يخلدون للنوم عند منتصف الليل أو بعد ذلك، بينما كان المعدل أقل عند أولئك الذين أوو إلى فراشهم بين الساعة بين الساعة 10 و 10:59 ليلا.

وبدوره، يقول مدير طب النوم في مستشفى جامعة ستاتن آيلاند في نيويورك توماس كيلكيني إن الدراسات أظهرت أن أولئك الذين يعانون من النوم السيء يعيشون حياة أقصر.

وأضاف كيلكيني الذي لم يشارك في الدراسة أن نتائج الدراسة "خطوة إلى الأمام تظهر أن توقيت بداية النوم يمكن أن يساهم في تحسين صحة القلب والأوعية الدموية، وإذا ذهبت إلى النوم مبكرا أو متأخرا جدا، فإنه يزيد بشكل سلبي من مخاطر القلب والأوعية الدموية".