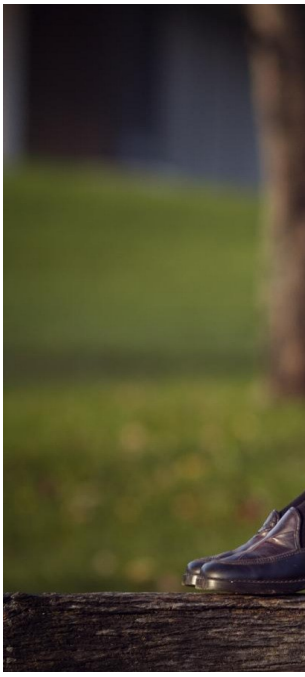
دراسة نرويجية: الوحدة تزيد مخاطر الإصابة بداء السكري



كشفت دراسة أجريت في النرويج أن الشعور بالوحدة يزيد مخاطر الإصابة بداء السكري من النوع الثاني.

وفي إطار الدراسة التي أوردتها الدورية العلمية "ديابيتولوجيا" المتخصصة في داء السكري، رصد الفريق البحثي من جامعة العلوم التطبيقية في غرب النرويج دلائل متزايدة تربط بين التوتر النفسي والوحدة وبين الإصابة بالنوع الثاني من السكري. ويقول الباحثون المشاركون في الدراسة إن الوحدة تستثير مقاومة مؤقتة داخل الجسم لمادة الأنسولين المسؤولة عن معالجة السكر في الدم، وسبب ذلك هو زيادة هرمون الكورتيسول الذي يفرزه الجسم في حالة التوتر.

و يقول الباحثون إن الوحدة تؤثر أيضا على طريقة تحكم المخ في العادات الغذائية، حيث تشتدّ الرغبة في تناول النشويات، مما يزيد من نسبة السكر في الدم. وكانت دراسات سابقة قد ربطت بين الشعور بالوحدة والعادات الغذائية غير الصحية مثل الإفراط في تناول المشروبات المحّلاة والمأكولات ذات نسب الدهون المرتفعة والوجبات الجاهزة.

و اعتمد الباحثون على بيانات من مركز أبحاث "هانت" التابع لكلية الطب والعلوم الصحية في النرويج والمركز الإقليمي للصحة وسط النرويج ومعهد الصحة العامة النرويجي، وشملت الدراسة أكثر من 230 ألف شخص على مدار أربع دراسات إحصائية أجريت خلال الفترة الممتدة من سنة 1984 حتى عام 2019.

وأشار فريق البحث، في تصريحات للموقع الإلكتروني "سايتيك ديلي" المتخصص في الأبحاث العلمية، إلى أن "قلة العلاقات الاجتماعية وغياب التأثيرات الاجتماعية الإيجابية قد يجعلان من يعانون من الوحدة أكثر عرضة للسلوكيات التي تزيد مخاطر الإصابة بداء السكري من النوع الثاني".

وأوصى هذا الفريق بزيادة الأبحاث للتوصل إلى الآليات التي تتحكم في العلاقة بين الوحدة وداء السكري، وخلصوا إلى أن السؤاليْن اللذين تتعيّن الإجابة عنهما هما: هل الشعور بالوحدة يستثير ردود فعل متوترة داخل الجسم ويدفع إلى انتهاج سلوكيات صحية سلبية؟ وما مدى تأثير هذا الاتجاه على مخاطر الإصابة بداء السكري من النوع الثاني؟

والشعور بالوحدة هو حالة من الاحتياج إلى اتصال عميق وليس سطحيا، وهي حالة نفسية ليست لها علاقة ببقاء الشخص وحيدا، فهناك من يعيش وحده دون أن يشكو من شيء، وغيره يشعر بوحدة شديدة وحزن رغم وجود الكثير من الناس حوله.

وأشارت دراسة، نشرتها صحيفة إندبندنت البريطانية في يناير الماضي، إلى أن الشباب يشعرون بالوحدة أكثر من الكبار، حيث يقول شخص من كل 4 أعمارهم بين 18 و30 عاما إنه يشعر بالوحدة.

وقد أكدت مؤسسة ماينند للصحة العقلية أن من أسباب الشعور بالوحدة ألا تكون لدى الشخص علاقات اجتماعية، كما أظهرت الأبحاث أن ضرر غياب العلاقات الاجتماعية يعادل ضرر تدخين 15 سيجارة في اليوم.