

לפעמים חלומות מרזים

על הקשר בין חלומות והשמנת יתר

בעבר כבר דווח כי קיים קשר בין העדר שינה טובה ומספקת לבין התופעה של השמנת היתר בבני נוער וילדים. דווח שחוסר שינה משפיע ומאיץ את תהליך ההשמנה. אבל מתברר שלא רק היעדר השינה משפיע. מנתונים חדשים עולה כי גם לאיכות השינה הנעדרת ולסוגה, יש משקל בכל מה שקשור למשקל היתר. האומנם? יתכן שמי שחולם יותר רזה יותר?

כך לפחות טוען מחקר חדש. מתוצאותיו שהתפרסמו בגליון הקיץ של בטאון רפואי, עולה כי מחסור בשינה רוויית חלומות, זו המכונה בשפה המקצועית של חוקרי השינה, REM, הוא מחסור השינה הקונקרטי שתורם להשמנת יתר בקרב ילדים ובני נוער.

"הנתונים שאספנו מעידים על כך כי מחסור בסוג השינה עם החלומות, מגביר באופן משמעותי את הסיכוי ללקות בהשמנת יתר קיצונית בקרב ילדים ובני נוער", כך מסביר עורך המחקר, ד"ר קסיאנכן ליו מהמכון הפסיכיאטרי בפטיסבורג.

השמנת יתר היא בסופו של דבר תוצאה של הכנסת קלוריות עודפות לגופנו מעל הכמות הנדרשת. אך ד"ר ליו ועמיתיו למחקר ניסו למצוא את הקשר בין איכויות השינה לבין השמנת היתר, לאחר שהקשר בין חוסר שינה להשמנה כבר הוכח במחקרים קודמים.

במחקר שערך השתתפו 335 ילדים ונערים בגילאי 7 ועד 17 אשר שנתם נוטרה למשך שלושה לילות באמצעות מדידת פולסים שמדדו את מחזוריות השינה ושלב-יה השונים בגלי המוח, בפעילות החשמלית בריריים, בתנועות העיניים, בקצב הנשימה ובלחץ הדם.

כאשר השוו את נתוני השינה בקרב ילדים אשר סבלו ממשקל עודף לבין ילדים אשר משקלם היה תקין, הופתעו החוקרים לגלות כי הילדים שהוגדרו כבעלי משקל עודף ישנו בממוצע כ-22 דקות פחות מן הילדים אשר משקלם היה תקין. זאת ועוד, שנתם הקצרה יותר של הילדים הללו, היתה בהשוואה לחבריהם שינה שנתוני ה-REM שלה, כלומר שינה שיש בה חלומות, היו נמוכים יותר מאשר שנתם של הילדים בעלי המשקל התקין.

לאחר שכלול הנתונים עלה, כי מחסור בשעת שינה רגילה אחת הכפיל את הסיכויים להיות בעל משקל עודף ואילו מחסור בשעת שינה עם פוטנציאל חלומות שילש את הסיכוי להיות בעל משקל עודף!

הגם שאלו נתונים ראשוניים אשר להם נדרשים מחקרים נוספים, יתכן כי הקשר בין מחסור בשעות שינה באיכויות שונות ועודף משקל ניתן לייחוס לשינויים התנהגותיים וביולוגיים הנגרמים לגוף כתוצאה מן המחסור בשינה, כך טוען עורך המחקר. היכולת לישון מושפעת מהורמונים בגוף שהעדרם יכול לגרום לתחושת רעב ואכילת יתר. כמו כן לאדם ער יש זמן רב יותר לאכול, ובעקבות חוסר שינה מספיק נגרמת ישנוניות כמהלך היום המובילה להפחתה בכמות הפעילות הגופנית.

מחקרים ונתונים נוספים דרושים על מנת לבדוק לעומק את הקשר בין שינה, חלומות והעדרם לבין תופעת עודף המשקל בקרב ילדים ובני נוער, אולם נדמה כי כבר עכשיו עולים נתונים מעניינים ביותר היכולים לסייע למלחמה בהשמנת היתר בקרב ילדים ונוער, שהפכה בשנים האחרונות בעולם המערבי לתופעה בסדר גודל של מגיפה של ממש. חשיבותה של השינה בגיל צעיר והקפדה על זמני מנוחה הולמים לילדים, הם בעלי חשיבות מכרעת בשמירה על משקל תקין. שיפור תנאי השינה של הילדים וטיפול מונע ואבחון הפרעות שינה מקבלים אם כן משמעות חדשה לאור הנתונים הללו.

את הדברים מביאה ד"ר אסנת רוזיאל המנהלת הרפואית של מלב"י — המרכז הרפואי לטיפול בהשמנת יתר, מקברצת אסיא מדיקל.

