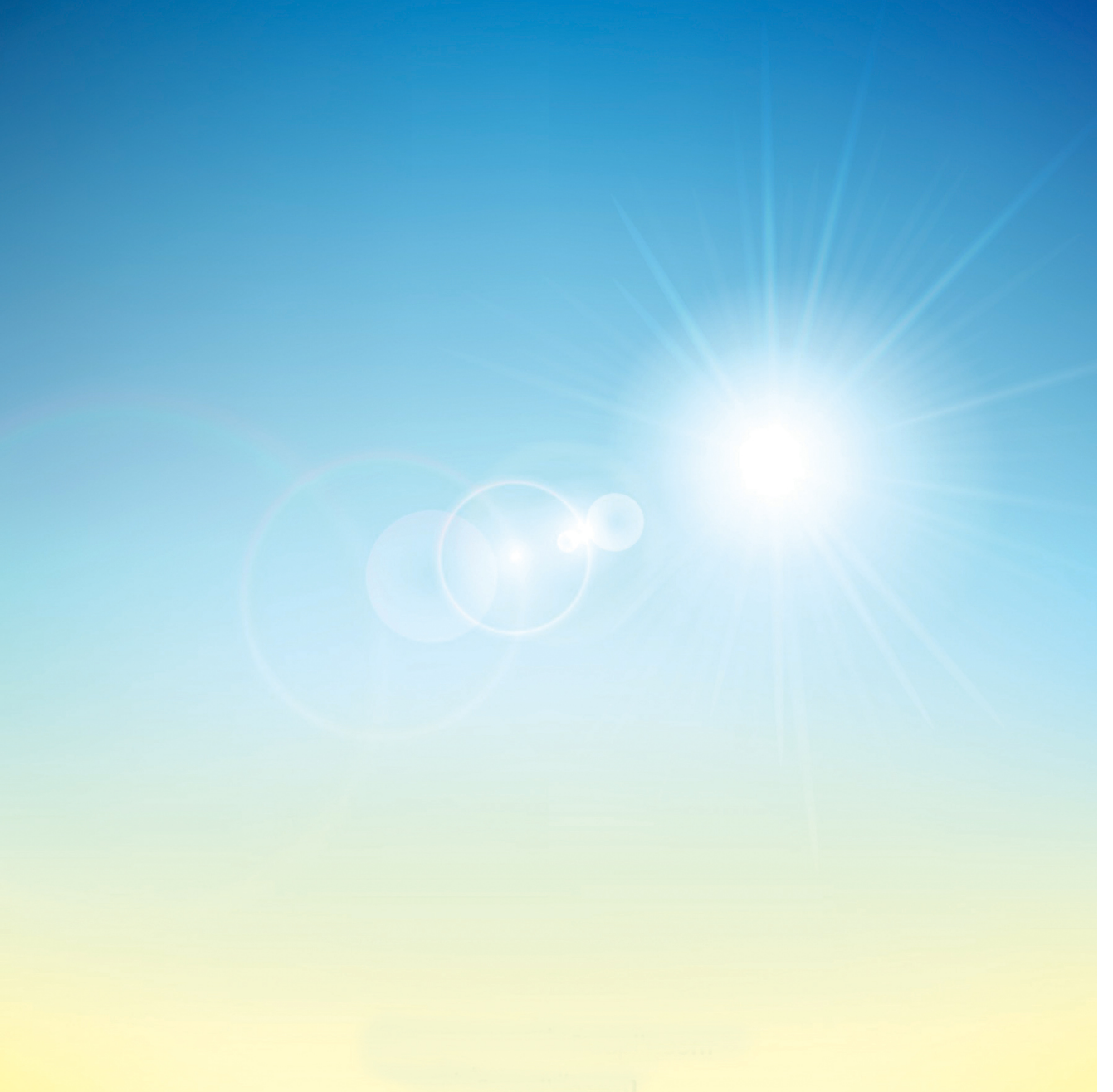


ضوء النهار يضبط مستويات الجلوكوز في الدم لدى مرضى السكري

24 ديسمبر، 2025



أثبتت دراسة علمية أن مرضى النوع الثاني من السكري يمكنهم ضبط مستوى الجلوكوز في الدم لديهم عن طريق الجلوس عدة ساعات يوميا في ضوء النهار الطبيعي.

ورغم فوائد ضوء النهار الطبيعي في الحفاظ على الصحة العامة

والحالة المزاجية للبشر، فقد أظهرت دراسات أن ما بين 80% و90% من البشر في المجتمعات الغربية يقضون معظم أوقاتهم في أماكن داخلية مغلقة ويعتمدون على الإضاءة الصناعية، وهو ما يؤثر سلباً على الحالة الصحية العامة والساعة البيولوجية للإنسان، وبعض الوظائف الحيوية مثل الهضم وضبط درجة حرارة الجسم. ولكن لم يسبق من قبل أن أجريت دراسة لمعرفة تأثير ضوء النهار الطبيعي على مستويات الجلوكوز في الدم لدى مرضى السكري.

وفي إطار الدراسة الجديدة التي نشرتها الدورية العلمية Cell Metabolism المعنية بأبحاث التمثيل الغذائي، قام الباحثون بقياس مدى تأثير تعرض مجموعة تضم 13 من مرضى النوع الثاني من السكري لإضاءة النهار الطبيعية والإضاءة الصناعية على مدار أربعة أيام، مع التزامهم بتناول نفس الوجبات الغذائية والتدريبات البدنية وتناول جرعات الأدوية المناسبة لهم.

وتبين من الدراسة أن مستويات الجلوكوز في الدم ظلت في المعدل الطبيعي لدى المجموعة التي تعرضت لإضاءة النهار الطبيعية مقارنة بالمجموعة التي تعرضت للإضاءة الصناعية خلال فترة التجربة. كما حدث بعض الاختلاف في التمثيل الغذائي تحت إضاءة النهار الطبيعية حيث قامت أجسام المتطوعين بحرق كمية أكبر من الدهون للحصول على الطاقة وكمية أقل من الكربوهيدرات.

وعند سحب عينات من عضلات المتطوعين وفحصها تحت المجهر، تبين أن الجينات المسؤولة عن الساعة البيولوجية للجسم تعمل بتوافق أفضل في ضوء النهار الطبيعي، وهو ما يدل على أن الإضاءة الطبيعية تساعد في معالجة المغذيات بشكل أفضل داخل العضلات.

وأكد الباحثون في بيان نقله الموقع الإلكتروني "ميديكال إكسبريس" المتخصص في الأبحاث الطبية: "تشير هذه النتائج إلى أن التعرض للإضاءة الطبيعية له تأثير إيجابي على عملية الأيض بالنسبة لمرضى النوع الثاني من السكري، وقد يدعم أيضاً علاج بعض أمراض التمثيل الغذائي".