

دراسة: النوم 6 ساعات أو أقل يرفع خطر الإصابة بالخرف بنسبة 30%

28 أبريل، 2026



كشفت دراسة علمية حديثة تابعت بيانات نحو 7,959 شخصًا على مدار 25 عامًا، أن النوم لمدة 6 ساعات أو أقل بشكل مستمر يرتبط بزيادة خطر الإصابة بالخرف بنسبة تصل إلى 30%.

وأوضحت النتائج أن هذا الارتباط كان أكثر وضوحًا لدى الفئة العمرية بين 50 و60 عامًا، واستمر حتى بعد استبعاد العوامل الاجتماعية والصحية والنفسية الأخرى.

وفي سياق متصل، أشارت دراسات داعمة إلى أن قلة النوم قد تؤثر سلبًا على الصحة العامة، حيث ترتبط بزيادة خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب، كما تقلل من حساسية الإنسولين بنسبة قد تصل إلى 20%، ما يرفع احتمالية الوصول إلى مرحلة ما قبل السكري.

وأضافت الدراسات أن اضطراب النوم يؤدي كذلك إلى ارتفاع هرمون الكورتيزول وزيادة هرمون الجوع مع انخفاض هرمون الشبع، الأمر الذي

قد يسهم في زيادة الوزن، بالإضافة إلى تحفيز نوبات الصداع النصفي والصداع بشكل عام.

وأكد الباحثون أهمية الالتزام بعادات نوم صحية ومنتظمة، لما لها من دور في تعزيز الصحة الجسدية والنفسية والوقاية من العديد من المشكلات المزمنة.