

دراسة: تقليل مدة النوم قد يؤدي لزيادة الوزن

12 يوليو، 2026



أكدت دراسة حديثة أن تقليل مدة النوم بنحو ساعة و20 دقيقة يوميًا لمدة ستة أسابيع قد يؤدي إلى زيادة الوزن.

وأكدت الدراسة، أن تقليل مدة النوم يرتبط كذلك بانخفاض النشاط البدني، وارتفاع وقت الجلوس، وأجريت الدراسة على 95 رجلاً وامرأة تتراوح ساعات نومهم الطبيعية بين سبع وثمان ساعات يوميًا، وفق "سبوتنيك".

ووفق نتائج الدراسة، اكتسب الحاصلون على ساعات نوم أقل في المتوسط نحو نصف كيلوجرام خلال فترة الدراسة، مقارنة بمن حافظوا على نمط نومهم المعتاد، وابتاتوا أقل نشاطًا.

وتعود خطورة تلك التغيرات إنها قد تتحول إلى عامل مؤثر في زيادة الوزن إذا استمرت لأشهر أو سنوات، خاصة مع التراجع التدريجي في النشاط البدني.

لكن الباحثين أكدوا أن النتائج لا تعني بالضرورة أن فقدان ساعة من النوم سيؤدي إلى زيادة الوزن لدى الجميع، لكنها تعزز الأدلة على أن النوم الكافي يعد عنصرًا أساسيًا للحفاظ على الصحة، إلى جانب اتباع نظام غذائي متوازن والنشاط البدني.