

دراسة علمية تثبت أن البشر يحتاجون للنوم فترات أطول في فصل الشتاء



تعبيرية

وكالات - الإمارات 71
تاريخ الخبر: 2023-02-21

تشير النظريات العلمية إلى أن اختلاف ساعات النهار من حيث الطول والقصر، وتغير فترات التعرض للضوء على مدار السنة بسبب اختلاف الفصول تؤثر على فترات وجودة نوم البشر.

غير أن دراسة علمية جديدة أجريت في ألمانيا أثبتت أن البشر ينامون لفترات أطول في الشتاء مقارنة بالصيف، وأن ساعات النوم العميق تقل في الخريف مقارنة بباقي فصول السنة، وأن فترات الأرق عادة ما تتزايد قرب نهاية العام.

وفي تصريحات للموقع الإلكتروني "ميديكال إكسبريس" المتخصص في الأبحاث الطبية، يقول الباحث ديتير كونز من جامعة شاريتيه الطبية في برلين: "لقد أثبتت الدراسة أن منظومة النوم لدى البشر تتباين بشكل ملموس عبر فصول السنة، وتحديدًا بالنسبة للبالغين الذين يعيشون في المناطق الحضرية."

وشملت الدراسة، التي نشرتها الدورية العلمية Frontiers in Neuroscience المتخصصة في طب الأعصاب، 292 مريضاً يعانون من اضطرابات في النوم. وتم اخضاع هذه المجموعة من المتطوعين لاختبار النوم المتعدد الذي يعتمد على قياس التغيرات الفيزيائية التي تطرأ على الجسم أثناء ساعات النوم المختلفة.

وكان يطلب من المتطوعين النوم بشكل طبيعي بدون أي تنبيه، حيث كان يتم مراقبة طبيعة ونوعية وفترات نومهم.

وتبين من خلال الدراسة وجود فروق في طبيعة وفترات النوم باختلاف فصول السنة، حيث أظهرت الاختبارات أن ساعات النوم تزيد بواقع ساعة كاملة في الشتاء مقارنة بالصيف، وأن فترة "نوم حركة العين السريعة" وهي مرحلة من مراحل النوم تتحرك فيها عين الإنسان أثناء النوم، تكون أطول بواقع ثلاثين دقيقة في الشتاء مقارنة بالصيف.

ورغم أن الفريق البحثي يؤكد ضرورة إجراء مزيد من الأبحاث بين متطوعين لا يعانون من اضطرابات في النوم للتأكد من صحة نتائج هذه التجربة، فإنهم يعتقدون أن تأثير النوم باختلاف الفصول قد يكون أقوى لدى الأصحاء.



UAE71NEWS