

ผลกระทบของการอดนอน

นำเสนอเมื่อ : 7 พ.ค. 2552

ผลกระทบของการอดนอน

งานวิจัยเชิงทดลอง โดยอาสาสมัครหนุ่มสาว

ทดลองนอนหลับวันละ 4 ชม. เป็นเวลา 6 คืน เมื่อเจาะตัวอย่างเลือด

พบว่า มีปัญหาระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มสูงขึ้นและควบคุมยาก

ซึ่งเกือบจะเป็นเหมือนโรคเบาหวาน

นักวิจัยยังพบว่า การอดนอนเป็นสาเหตุของโรคอ้วน

โดยเกี่ยวข้องกับฮอร์โมนเร่งการเติบโต

ซึ่งเป็นฮอร์โมนกระตุ้นการเจริญเติบโตทางกายภาพ

และควบคุมสัดส่วนของไขมันต่อกล้ามเนื้อในร่างกาย

การอดนอนทำให้ฮอร์โมนนี้หลังน้อยลง

ร่างกายรู้สึกอยากอาหารมากขึ้น

นอกจากนี้ยังส่งผลต่อฮอร์โมนเลปติน

ซึ่งเป็นสารที่สื่อต่อระบบประสาท

ว่า ควรจะอิ่มได้เร็วหรือช้าเท่าใด

ตามความต้องการอาหารของร่างกาย

เมื่อระดับเลปตินลดลงจากการนอนน้อย

ผู้คนจะรู้สึกอยากอาหารมากขึ้น

แม้จะได้กินอาหารจนได้พลังงานเพียงพอแล้วก็ตาม

การนอนไม่พอยังส่งผลต่อเม็ดเลือดขาว

และกลไกการตอบสนองภูมิคุ้มกันต่างๆ ของร่างกาย

ทำให้เจ็บป่วยง่ายเมื่อเจอเชื้อโรค

การนอนไม่พออาจส่งผลร้ายแรงถึงขั้นเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคมะเร็ง
มีความเกี่ยวข้องกันในเรื่องวงจรการหลั่งฮอร์โมนแปรปรวน
เนื่องมาจากการอดนอนและ แสงรบกวนในเวลากลางคืน
ทำให้เพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านม
ฉะนั้น นอกจากเราควรจะนอนให้เพียงพอแล้ว
เรายังไม่ควรเปิดไฟนอนอีกด้วย