

السهر الليلي يؤدي إلى مشاكل صحية خطيرة أظهرت دراسة حديثة أن الأشخاص الذين يسهرون الليل -والذين يطلق عليهم البعض اسم بوم الليل- أكثر عرضة للإصابة بالسكري حتى ولو ناموا نفس العدد من الساعات التي ينامها الأشخاص العاديون الذين لا يسهرون. وقال الدكتور نان هي كيم من كلية الطب في جامعة كوريا في إسنان في كوريا الجنوبية، إنهم وجدوا أن الأشخاص الذين يسهرون قد ارتفعت لديهم مخاطر ومشاكل صحية عدة. وشملت الدراسة 1620 مشاركاً، وعرضت في مجلة "إيبندوكراين سوسيتي جورنال أوف كلينيكال إيندوكراينولوجي أند ميتابوليزم". ولماحظ الباحثون أن الذين يسهرون ليلاً عانوا من المشاكل لتألمية: ارتفاع مستوى الدهون والدهنيات الثلاثية في الدم. فقدان الجسم عضلاته بشكل تدريجي. بالنسبة للرجال فإنهم كانوا أكثر عرضة للسكري. بالنسبة للنساء كن أكثر عرضة لتراكم الشحوم في البطن ومتلازمة الأيض، وهي مجموعة من عوامل الخطورة التي تزيد احتمال الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية والسكري. وقال كيم إن هذا قد يكون راجعاً إلى حقيقة أن ساهري الليل أكثر عرضة لأن يحظوا بنوم غير جيد، وأن ينخرطوا في أنشطة مضرّة بالصحة مثل التدخين والأكل آخر الليل والمخمول.