

29 Νοεμβρίου 2014

Οι νυχτερινές βάρδιες αυξάνουν τον κίνδυνο παχυσαρκίας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Όσοι εργάζονται σε νυχτερινές βάρδιες καίνε λιγότερη ενέργεια στη διάρκεια του 24ώρου, σε σχέση με όσους δουλεύουν κανονικά ωράρια. Η νυχτερινή εργασία έχει συνδεθεί και με άλλες παθήσεις, όπως διαβήτη, καρδιοπάθεια και εγκεφαλικά.

Οι άνθρωποι που εργάζονται σε νυχτερινές βάρδιες στη δουλειά τους, καίνε λιγότερη ενέργεια (θερμίδες) στη διάρκεια του 24ώρου, σε σχέση με όσους δουλεύουν κανονικά ωράρια, με συνέπεια να αυξάνεται ο κίνδυνος παχυσαρκίας, σύμφωνα με μια νέα αμερικανική επιστημονική έρευνα.

Η μελέτη επιβεβαιώνει προηγούμενα ευρήματα ότι όταν κανείς εργάζεται -και τρώει- βράδυ, σε ώρες που κανονικά θα έπρεπε να κοιμάται, τότε τείνει να βάλει πρόσθετα κιλά - αν και για λόγους που δεν είναι ξεκάθαροι ακόμα. Η νέα έρευνα δείχνει ότι όσοι εργάζονται τα βράδια, αν δεν θέλουν να παχύνουν, θα πρέπει να τρώνε λιγότερο και να ασκούνται σωματικά πιο τακτικά. Δυστυχώς όμως, σύμφωνα με τους επιστήμονες, αυτοί ακριβώς οι εργαζόμενοι συνήθως κάνουν πιο ανθυγιεινή διατροφή και ασκούνται λιγότερο.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τον Κένεθ Ράιτ, αναπληρωτή καθηγητή φυσιολογίας και διευθυντή του Εργαστηρίου Ύπνου και Χρονοβιολογίας του Πανεπιστημίου Μπούουλντερ του Κολοράντο, οι οποίοι έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό της Εθνικής Ακαδημίας Επιστημών των ΗΠΑ (PNAS), πειραματίστηκαν με 14 υγιή άτομα επί έξι ημέρες.

Οι εθελοντές ακολούθησαν στο εργαστήριο κατά τις πρώτες δύο ημέρες ένα τυπικό ωράριο με ύπνο το βράδυ και πρωινή εργασία, ενώ τις επόμενες τέσσερις ημέρες το πρόγραμμα αντιστράφηκε, μένοντας ξύπνιοι τις νύχτες και πέφτοντας για ύπνο το πρωί. Καθ' όλο το εξαήμερο του πειράματος, η ποσότητα του φαγητού και των θερμίδων ήταν ίδια, απλώς διέφερε η ώρα που οι συμμετέχοντες έτρωγαν.

Η έρευνα έδειξε ότι όταν οι άνθρωποι ακολουθούσαν το πρόγραμμα των νυχτερινών βαρδιών, η συνολική κατανάλωση ενέργειας (θερμίδων) μέσα στην ημέρα συνολικά ήταν κατά 12% έως 16% μικρότερη, πράγμα που πιθανώς οφείλεται στην αποδιοργάνωση του βιολογικού (κιρκαδιανού) ρολογιού. Οι άνθρωποι, σύμφωνα με τους επιστήμονες, έχουν εξελιχθεί, έτσι ώστε να μένουν ξύπνιοι και να τρώνε όταν έξω υπάρχει φυσικό φως και να κοιμούνται όταν είναι σκοτάδι. Όταν οι συνήθειές τους αυτές ανατρέπονται, υπάρχουν συνέπειες για το σώμα τους και τον μεταβολισμό του.

«Η εργασία σε βάρδιες αντίκειται στη θεμελιώδη βιολογία, καθώς απαιτεί η βιολογική ημέρα μας να συμβαίνει τη νύχτα και η βιολογική νύχτα μας να συμβαίνει στη διάρκεια της ημέρας, πράγμα πολύ δύσκολο να επιτευχθεί», δήλωσε ο Κένεθ Ράιτ.

Το παράδοξο, σύμφωνα με τους ερευνητές, είναι ότι οι εργαζόμενοι τα βράδια τείνουν να παχύνουν, παρ'όλο που, όπως διαπιστώθηκε στο πείραμα, το σώμα τους καίει περισσότερο λίπος, όταν κοιμούνται στη διάρκεια της ημέρας, σε σχέση με όταν κοιμούνται τα βράδια. Δεν είναι σαφές γιατί αυτό συμβαίνει. Παρ'όλο όμως που καίνε πιο πολύ λίπος, συνολικά η ενεργειακή κατανάλωσή τους μέσα στο 24ωρο είναι μικρότερη, με τελικό αποτέλεσμα να τείνουν να βάλουν έξτρα κιλά.

Ολοένα περισσότεροι άνθρωποι σε ολόκληρο τον κόσμο εργάζονται σε βάρδιες (και νυχτερινές), καθώς οι οικονομίες των κρατών παγκοσμιοποιούνται. Η

νυχτερινή εργασία έχει συνδεθεί και με άλλες παθήσεις, όπως διαβήτη, καρδιοπάθεια και εγκεφαλικά.

Πηγές:protothema.gr- thrakitoday.com