

به نام خدا

اهمیت سبک زندگی سالم با محوریت خواب در تعادل وزن

دکتر مریم بشیری، پزشک و دانشجوی دکترای تخصصی طب سنتی ایرانی

مقدمه:

اضافه وزن، یک حالت جسمانی است که طی آن بافت چربی به مقدار زیاد در بدن تجمع می یابد. داشتن تناسب اندام از جمله دغدغه افراد جامعه امروز است. چاقی یک بیماری مزمن چند علیتی پیچیده است که شایع ترین اختلال متابولیسم چربی در انسان می باشد و ناشی از تعامل عوامل ژنتیکی و محیطی است.

چاقی با افزایش خطر ابتلا به بیماری های مزمن مختلفی همچون بیماریهای قلبی- عروقی، پرفشاری خون و دیابت نوع ۲، باعث کاهش کیفیت زندگی می گردد. دانسته های ما در مورد چربی و چگونگی پیشرفت چاقی هنوز کامل نیست اما آن چه مسلم است چاقی در اثر تعامل عوامل محیطی و ژنتیکی به وجود می آید. با این حال با توجه به روند سریع رو به رشد چاقی، به نظر عوامل محیطی نقش مهم تری نسبت به عوامل ژنتیکی دارند. در واقع با توجه به نقش سیستم های فیزیولوژیکی در تنظیم وزن بدن انتظار می رود عوامل محیطی متعددی با تغییر فعالیت این سیستم ها منجر به تغییرات وزن بدن گردند. از جمله عوامل محیطی می توان به دریافت ها و عادات غذایی و سطح فعالیت بدنی افراد اشاره کرد. الگو و مدت زمان خواب افراد از دیگر عوامل تأثیرگذار بر سیستم های فیزیولوژیکی است که می تواند در تنظیم وزن بدن نقش داشته باشد.

در مکتب طب سنتی ایرانی نیز داشتن وزن مناسب مورد توجه بوده و یکی از ملاک های حفظ سلامتی و عملکرد صحیح اندام های بدن است. در این مقاله به موضوع اضافه وزن پرداخته و تاثیر امور شش گانه حفظ سلامتی در درمان چاقی و نقش خواب در کنترل وزن توضیح داده خواهد شد.

داشتن تناسب اندام از جمله دغدغه افراد جامعه امروز است. باید این نکته را مد نظر داشت که وزنی که فرد در آن متناسب به نظر می آید لزوماً وزن صحت (صحت و سلامتی) او نیست. هر فرد بر اساس مزاج خود دارای استخوان بندی و حجم عضلات خاص خود می باشد و وزن صحتی هر فرد، وزنی است که فرد بدون مشکل خاص و با نشاط بتواند فعالیت هایش را انجام دهد. بنابراین ممکن است فردی کمی چاق به نظر بیاید یا فردی درشت هیکل باشد، ولی این وزن و هیکل برای وی طبیعی تلقی شود.

تعریف چاقی

ضروری است قبل از هر مطلبی، ابتدا با تعریف چاقی آشنا شد و پی برد که به چه کسانی از دیدگاه علمی چاق می گویند. بعضی از افراد بیش از حد نگران هستند و با این که وزن طبیعی دارند خود را چاق می دانند و با گرفتن رژیم های سخت، خود را بسیار لاغر می کنند و حتی به خود آسیب می رسانند. افراد دیگری هم هستند که با وجود داشتن وزن زیاد، اعتقادی به چاقی خود ندارند. بنابراین دانستن وضعیت وزن بدن، بسیار مفید می باشد. اضافه وزن، یک حالت جسمانی است که طی آن بافت چربی به مقدار زیاد در بدن تجمع حاصل می نماید.

تنظیم فیزیولوژیک وزن و تعادل انرژی در بدن

تحقیقات نشان می‌دهد که وزن بدن هر شخص با دو سیستم عصبی و هورمونی تنظیم می‌شود که مهمترین عضو عصبی تنظیم کننده وزن بدن غده هیپوتالاموس در مغز می‌باشد و مهمترین هورمون تنظیم کننده وزن لپتین است که از سلول‌های چربی تولید شده و به خون می‌ریزد و از طریق هیپوتالاموس عمل می‌کند. بدین صورت که سطوح بالای لپتین در خون پرخوری را کاهش داده و مصرف انرژی را در بدن افزایش می‌دهد و برعکس سطوح پایین لپتین در خون پروسه خوردن را افزایش و مصرف انرژی را کاهش می‌دهد. رابط عصبی بین هیپوتالاموس در مغز و دستگاه گوارش در بدن عصب واگ نام دارد و گلوکز یا قند خون و تعدادی از هورمون های دیگر نیز نقش ماده واسطه‌ای را در کم و زیاد شدن اشتها و در نتیجه تنظیم وزن بازی می‌کنند. سلول‌های چربی علاوه بر این که یک منبع ذخیره‌ای چربی در بدن می‌باشند فعالیت هورمونی نیز دارند که ماحصل این فعالیت‌ها در بدن عبارتند از: تنظیم چربی بدن، حساسیت به انسولین، کنترل فشار خون و کنترل انعقاد خون. به همین دلیل است که معمولا بیماری های دیابت، فشارخون، انعقاد خون و افزایش چربی خون با چاقی همراه هستند.

چاقی از منظر طب سنتی - ایرانی

تعریف چاقی از دیدگاه حکما

در طب سنتی ایران وزن طبیعی وزنی است که در آن تمام اندام های بدن افعال خود را به درستی و به قوت انجام بدهند. حکما به هر نوع افزایش وزن یا حجم بدن، که سبب ایجاد اختلال در عملکرد طبیعی بدن شود، چاقی یا سمن می‌گویند. از نظر حکما چاقی دو گونه است: چاقی مجاز و چاقی غیرمجاز. منظور از چاقی مجاز، افزایش وزن بدن به گونه ای است که سبب بروز اختلال در افعال طبیعی بدن نشود در حالی که چاقی غیر مجاز که سمن مفرط نامیده شده، عبارت است از افزایش وزن آسیب رسان به افعال طبیعی بدن که زمینه ساز ابتلا به بیماری های بسیاری از جمله بیماری‌های قلبی - عروقی، تنفسی، دیابت، ضعف جنسی، نازایی و ... است. به عبارت دیگر برای هر فرد دو نوع وزن طبیعی و وزن تناسب اندامی که مخصوص به خودش می‌باشد قابل تصور است. در واقع وزن طبیعی یک شخص ممکن است در فرد دیگر چاقی تلقی شود. بنا بر آنچه گفته شد، وزن تناسب اندامی لزوما وزن صحی افراد نیست. چه بسا وزن تناسب اندامی در فردی موجب آسیب به عملکرد طبیعی بدن شود.

نشانه‌های وزن طبیعی یا صحی از منظر حکما

از علائمی که نشان دهنده وزن طبیعی فرد است می‌توان به عدم احساس گرسنگی هنگام فعالیت بدنی، نشاط درونی به سبب صدور افعال طبیعی از بدن و نشاط جنسی که نشان دهنده کمال سلامت است اشاره کرد.

انواع چاقی از منظر طب ایرانی

برای ایجاد یا افزایش وزن در انسان کیفیت تری لازم است. اینکه این تری با چه مقداری از کیفیت گرمی و سردی همراه باشد انواع چاقی را ایجاد می‌کند. رطوبت با گرمی چاقی لحمی ایجاد می‌کند و با سردی، چاقی شحمی می‌سازد و چاقی وی با تجمع چربی همراه است.

علل چاقی

آنچه که در زندگی روزمره به افزایش تری در بدن منجر می شود را عامل چاقی میدانیم. عدم تحرک، خواب زیاد و خواب روز، عدم به موقع دفع فضولات از بدن، مانند یبوست، بی نظمی در دفع خون قاعدگی، تعریق ناکافی... عادات غلط غذایی، پر خوری و پر نوشی، مصرف زیاد غذاها و میوه های با طبیعت تر، تماس طولانی با رطوبت موجب افزایش رطوبت و تری در بدن است

درمان:

اصول کلی درمان چاقی در مکتب طب ایرانی اصلاح غذا و سبک زندگی، بهره گیری از داروها (داروهای ساده یا مرکب) و اعمال یدآوری مانند حمامت، فصد، زالو، ماساژ، جراحی و... می باشد.



اصول شش گانه حفظ سلامتی در کنترل وزن:

هوا: کیفیت هوای محل زندگی فرد بر سلامتی او نقش بسزایی دارد.

خوردنی ها و آشامیدنی ها: اینکه فرد چه مقدار و چه زمانی و از چه نوع آب و مایعات و مواد غذایی استفاده کند در حفظ سلامتی بدن و مدیریت وزن مهم است.

خواب و بیداری: زمان خواب، مدت خواب و کیفیت خواب مهم است.

حرکت و سکون بدنی: میزان فعالیت روزانه و نوع فعالیت و زمان فعالیت و برنامه منظم ورزشی در حفظ سلامتی بدن اهمیت دارد.

حرکت و سکون نفسانی (هیجانات روحی): کنترل هیجانات روحی و غلبه بر استرس ها مهم است.

مواد دفع شده و مواد حبس شده در بدن: دفع مواد زائد بدن (کنترل یبوست، تعریق مناسب، دفع منظم خون قاعدگی و...) در پیشگیری و درمان بیماری ها نقش بسزایی دارد.

از نظر ابن سینا درمان حقیقی یعنی از بین بردن سبب (عامل اصلی) بیماری است. زیرا تا زمانی که سبب باقی باشد حتی در صورت درمان علامتی و موقت بیماری پس از مدتی دوباره باز می گردد و این مساله علت اصلی شکست بیشتر درمان های چاقی در دنیای امروز است. مهمترین دغدغه برای افرادی که با زحمت زیاد در کاهش وزن خود موفق بوده اند، حفظ وزن برای سالین دراز است. اصلاح سبک زندگی به عنوان یک اصل اساسی نقش مهمی در درمان طولانی مدت چاقی داشته و از اهمیت ویژه ای جهت نگاه داشتن وزن برخوردار است. سبک خواب و بیداری به عنوان یکی از موارد شش اصل ضروری تندرستی در حفظ تعادل وزن حائز اهمیت می باشد.

اصلاح سبک زندگی، خواب و چاقی

خواب مناسب در حفظ سلامت عمومی بدن، همچنین تنظیم متابولیسم و تعادل وزن نقش مهمی دارد. خواب بهینه شب فرد را مهبیای زندگی فعال فردا می سازد. خواب یکی از مواردی است که آستانه تحمل بدن را در برخورد با آنچه در انتظارش است تعیین می کند. خواب دیر هنگام مانع هضم و جذب مناسب غذا می شود که این موضوع موجب اختلال در تولید اخلاط مناسب بدن و در نتیجه اختلال در رسیدن غذای مناسب به سلول ها و اندام های بدن شده و بر متابولیسم آنها تاثیر گذار باشد. بهترین زمان خواب که بیشترین بازدهی را برای بدن به همراه دارد بین ساعت ۱۰-۱۱ شب تا ۵ صبح است. لازم است فرد قبل از ساعت نیمه شب وارد مرحله خواب عمیق شود. بنابراین شب ها از نوشیدن چای یا قهوه که باعث بی خوابی می شوند پرهیز شود. نحوه به بستر رفتن هم بسیار مهم است، نباید با وسیله الکترونیکی مخصوصا موبایل به بستر رفت. بهتر است شام را حداقل دو تا سه ساعت قبل از خواب میل شود و قبل از خواب به جای تماشای تلویزیون، فعالیت های آرامش بخش انجام شود.

اگرچه براساس مبانی طب سنتی خواب باعث افزایش رطوبت بدن می شود و بیخوابی با ایجاد خشکی، لاغری می آورد ولی بدلیل اینکه خواب مناسب از اصول اجتناب ناپذیر حفظ سلامتی است هرگز توصیه به بیخوابی راه حل مناسبی برای کاهش وزن نیست. طب سنتی ایرانی نیز بر سبک صحیح الگوی خواب در حفظ سلامتی و همچنین درمان چاقی تاکید دارد. مطالعات نیز نشان داده است کم خوابی یکی از علت های مهم چاقی است. پژوهشهای انسانی و حیوانی پیشنهاد می دهند که مدت کوتاه خواب یک ریسک فاکتور جدید برای افزایش وزن و چاقی می باشد. از این رو شواهد اخیر نشان می دهند علاوه بر افزایش دریافت غذا و کاهش فعالیت بدنی، محرومیت از خواب نیز یکی از عوامل مهم بروز چاقی است. به طوری که نشان داده شده است که خواب کمتر از شش ساعت در شب با افزایش آدیپوسیتی همراه است. در نتایج مطالعه ای افراد کم خواب ۱.۲۲ برابر بیشتر در معرض چاقی عمومی قرار داشتند. براساس مدارک آزمایشگاهی مسیرهای محتمل برای ارتباط بین مدت محرومیت از خواب و چاقی پیشنهاد گردیده است. یکی از مهمترین فرضیه ها این است که بیخوابی به واسطه تغییرات هورمونی منجر به افزایش اشتها و دریافت بیشتر غذا می شود. همانگونه که پیشتر ذکر شد تعادل انرژی در بدن توسط عوامل محیطی و مرکزی تنظیم می شود. به هیپوتالاموس به عنوان عامل مرکزی و گرلین و لپتین به عنوان عوامل محیطی موثر در تنظیم تعادل انرژی بدن میتوان اشاره کرد. هورمونهای لپتین و گرلین تنظیم کننده های اشتها هستند. لپتین پس از صرف غذا تولید شده و غلظت آن یک تا دو ساعت پس از صرف غذا به حداکثر میزان خود میرسد. این هورمون دارای چندین عملکرد از جمله تنظیم وزن بدن، درجه حرارت و تعادل انرژی بوده و با تاثیر بر هیپوتالاموس باعث احساس سیری میگردد. گرلین هورمون دیگری است که پس از ترشح معده وارد جریان خون شده و با تاثیر بر هیپوتالاموس در افزایش تحریکات قدرتمند اشتها نقش دارد. زمانی که معده خالی است این هورمون افزایش می یابد و سبب افزایش اشتها می گردد. افزایش غلظت پلاسمایی گرلین قبل از وعده غذایی و کاهش آن پس از مصرف غذا و روند مخالف آن با تغییرات غلظت لپتین بیانگر این واقعیت است که گرلین و لپتین در تنظیم تعادل انرژی نقش دارند. پژوهشها نشان داده اند که هورمونهای نظیر گرلین و لپتین که در تعادل انرژی نقش دارند با میزان خواب در ارتباط اند. نتایج این پژوهشها از این نظریه که خواب ناکافی منجر به اختلال هورمونهای داخلی، تعادل انرژی و افزایش وزن میشود، حمایت میکند و میتواند افزایش وزن را پیش بینی کند. همچنین هورمون های تیرویدی از جمله تیروکسین آزاد که نقش مهمی در سوخت و ساز بدن دارند، تحت تاثیر خواب بوده و به دنبال کمبود نسبی خواب به صورت مزمن کاهش می یابند. پژوهشی که بر روی ۱۰۲۴ داوطلب دچار بیخوابی در طولانی مدت انجام گرفته بود نشان داد که هر چه میزان خواب افراد کمتر باشد، میزان لپتین پایینتر و میزان گرلین بالاتری دارند و همین امر سبب افزایش اشتها، افزایش BMI و در نتیجه چاقی خواهد شد.

مطالعات تجربی نشان داده است که محرومیت خواب علاوه بر تاثیر بر دو هورمون مهم لپتین و گرلین، که متابولیسم و انرژی را تنظیم می کنند، بر مکانیسم های رفتاری افراد نیز تاثیر داشته و میتواند شاهدهی بر افزایش چاقی باشد. ساده ترین حالت این است که افرادی که کمتر می خوابند فرصت بیشتری برای مصرف کالری دارند و همچنین به دلیل محدودیت خواب شبانه ممکن است خواب آلودگی و خستگی را در روز تجربه کنند، که احتمال انجام فعالیت بدنی را کاهش میدهد. همچنین کاهش خواب امکان افزایش تغذیه در اواخر شب و اوایل صبح را فراهم می کند که میتواند تاثیر نامناسب بر تعادل وزن بدن بگذارد.

خواب بیش از حد نیز به دلیل افزایش کیفیت تری توصیه نمی شود. خواب بیش از اندازه باعث اختلال در هضم و تولید اخلاط نامناسب میشود که قابلیت مصرف برای بدن ندارند. خواب زیاد قوت ها را سست کرده، موجب افزایش رطوبت غیرطبیعی و سردی در بدن و اعضا شده و بر سوخت و ساز پایه و تعادل وزن تاثیر میگذارد. برخی مطالعات کاهش انرژی مصرفی را به علت کاهش زمان فعالیت با خواب طولانی عامل چاقی دانسته اند. از نکات دیگر همراهی مقاومت به لپتین با چاقی است که افراد با خواب زیاد دارای سطوح افزایش یافته لپتین و در نتیجه مقاومت به لپتین هستند و در معرض چاقی بیشتر قرار دارند.

همچنین خواب طولانی روز نیز پسندیده نیست و مضر سلامتی است. (به ویژه در فصول سرد سال). بیشترین ضرر خواب روز متوجه سردمزاجان و ترمزاجان است. بهتر است جهت مدیریت وزن از خواب روز به دلیل افزایش کیفیت رطوبت پرهیز شود. خواب روز نمیتواند جایگزین خواب شب باشد و افرادی که به خواب روز عادت دارند باید به تدریج تغییر عادت دهند. خواب قیلوله میتواند به افراد توصیه شود. خوابی که پیش از ظهر و قبل از صرف غذا به ویژه در روز های بلند سال و البته به شرط سحرخیزی صورت گیرد، قیلوله نامیده شده و خواب مفیدی است که باعث تجدید قوای بدنی میگردد.

نتیجه گیری

الگوی خواب از عوامل تاثیر گذار بر تعادل وزن بدن بوده و نقش بسیار مهمی در حفظ سلامت دارد. لازم است اختلالات خواب درمان شوند و سبک خواب صحیح جهت دستیابی به وزن مناسب و نگاه داشت طولانی مدت آن آموزش داده شود.

منابع

- ۱- درمان چاقی و لاغری به روش طب سنتی، دکتر سیدعلی ابوالحبيب، تهران، فرهیختگان دانشگاه ۱۳۸۸
- ۲- راهنمای درمان چاقی در مکتب طبایرانی، محمدعبادیانی، تهران، نیاکان ۱۳۹۸
- ۳- طب اکبری، میرمحمد اکبر بن محمد، شاه ارزانی، قم، جلال الدین ۱۳۸۷
- ۴- اصول و مبانی نظری طب سنتی، اسماعیل بن حسن جرجانی، تصحیح دکتر سید جلال مصطفوی، تهران، دانشگاه علوم پزشکی ایران ۱۳۸۳
- ۵- القانون فی الطب، ابوعلی حسین بن عبداللهبن سینا، طبع بیروت
- ۶- اکسیر اعظم، حکیم محمد اعظم خان چشتی، انتشارات المعی، ۱۳۹۵
- ۷- پاسداشت تندرستی با پزشکی ایرانی، دکتر ریحانه معینی، دکتر نرجس گرجی، تهران، ایرانیان طب ۱۴۰۰
- ۸- پیام تندرستی، چاقی از دیدگاه طب ایرانی، دکتر مریم ایرانزاد اصل، تهران، مرداد ۱۳۹۵
- ۹- کارگاه کاهش وزن، دکتر مرضیه بیگم سیاهپوش، زمستان ۱۳۹۶
- ۱۰- اصول حفظ تناسب اندام از دیدگاه طب ایرانی، دکتر فاطمه اقبالیان، دکتر سمیه ماهروزاده و همکاران، تهران، ایرانیان طب ۱۴۰۰
- ۱۱- رضا غیاثوند، فهیمه حقیقت دوست، میترا حریری. (۲۰۱۳). تأثیر کم خوابی بر وزن بدن؛ مروری بر شواهد موجود. مجله تحقیقات نظام سلامت. ۲۴۲-۲۳۳، ۹(۳)،
- ۱۲- کاظمی زاده، وحید. (۲۰۲۱). محرومیت از خواب و چاقی در میان نوجوانان و جوانان: یک مطالعه مروری. رویکردی نو در علوم تربیتی. ۵۴-۴۸، ۳(۲)،
- ۱۳- Sunwoo, J. S., Yang, K. I., Kim, J. H., Koo, D. L., Kim, D., & Hong, S. B. (۲۰۲۰). Sleep duration rather than sleep timing is associated with obesity in adolescents. *Sleep Medicine*, ۱۸، ۱۸۴-۱۸۹.
- ۱۴- Kazemizadeh, V., & Behpour, N. (۲۰۲۱). The effect of ۳۰-hour sleep deprivation on the response of leptin and ghrelin levels to an exhaustive activity among active male students. *Journal of Sabzevar University of Medical Sciences*, ۲۸(۴)، ۵۶۹-۵۸۰.
- ۱۵- Cooper, C. B., Neufeld, E. V., Dolezal, B. A., & Martin, J. L. (۲۰۱۸). Sleep deprivation and obesity in adults: a brief narrative review. *BMJ open sport & exercise medicine*, ۴(۱)، e۰۰۰۳۹۲.
- ۱۶- Kim, K., Shin, D., Jung, G. U., Lee, D., & Park, S. M. (۲۰۱۷). Association between sleep duration, fat mass, lean mass and obesity in Korean adults: the fourth and fifth Korea National Health and Nutrition Examination Surveys. *Journal of sleep research*, ۲۶(۴)، ۴۵۳-۴۶۰.
- ۱۷- Watanabe, M., Kikuchi, H., Tanaka, K., & Takahashi, M. (۲۰۱۰). Association of short sleep duration with weight gain and obesity at ۱-year follow-up: a large-scale prospective study. *Sleep*, ۳۳(۲)، ۱۶۱-۱۶۷.