

## ضوء النهار يحسن السكر في الدم



توصلت الدراسة إلى أن ضوء النهار الطبيعي يحسن التحكم في نسبة السكر في الدم واستخدام العناصر الغذائية في مرض السكري من النوع الثاني، وفقاً لبحث جديد أجراه فريق دولي بقيادة جامعة ماستريخت الهولندية وقُدِّم في الاجتماع السنوي للجمعية الأوروبية لدراسة مرض السكري في هامبورغ بألمانيا.

وأشار الباحثون إلى أن ضوء النهار أقوى إشارة بيئية للساعة البيولوجية، لكن معظم الناس يتواجدون في منازلهم تحت إضاءة صناعية مستمرة.

وأضافوا: «كنا مهتمين بما إذا كانت زيادة التعرض للضوء الطبيعي أثناء النهار من شأنها أن تحسن السيطرة على نسبة السكر في الدم لدى الأفراد الذين يعانون مرض السكري من النوع الثاني، وأردنا أيضاً معرفة ما إذا كان ذلك سيؤثر في استقلاب الركيزة أو استخدام العناصر الغذائية، حيث يتحول الجسم من استخدام الكربوهيدرات كمصدر للطاقة خلال النهار، إلى الدهون ليلاً، وأظهرنا أن الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بمرض السكري من النوع الثاني هم أقل قدرة على إجراء هذا التبديل وأردنا معرفة ما إذا كان التعرض للضوء الطبيعي سيجعل التحول أسهل لدى

«الأشخاص المصابين بالفعل بمرض السكري

وأجرى الباحثون مجموعة من اختبارات التمثيل الغذائي على مجموعة من الأشخاص المصابين بداء السكري من النوع الثاني عندما تعرضوا للضوء الطبيعي وعندما تعرضوا للضوء الاصطناعي وقارنوا النتائج

وكانت مستويات الجلوكوز في الدم ضمن المعدل الطبيعي (4.4-7.8 مليمول / لتر) لفترة أطول خلال تدخل ضوء النهار الطبيعي مقارنة بتدخل الضوء الاصطناعي (4.6)

وكانت نسبة التبادل التنفسي أقل أثناء التدخل في ضوء النهار مقارنة بالتدخل في الضوء الاصطناعي، مما يشير إلى أن المشاركين وجدوا أنه من الأسهل التحول من استخدام الكربوهيدرات إلى الدهون كمصدر للطاقة عند التعرض للضوء الطبيعي.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024