



جامعة الفلاح  
AL FALAH UNIVERSITY

## اجهزة الحاسوب، والهواتف الذكية من الممكن أن تؤدي بك إلى السمنة

في دراسة حديثة أظهرت أن معدلات السمنة، تتزايد في المناطق التي يكثر فيها الإضاءة الصناعية طوال الليل، وذلك بالمقارنة مع المجتمعات التي تعيش في الظلام بعد مغيب الشمس.

حيث أظهرت الأبحاث أن الإضاءة الصناعية تساعد على زيادة الوزن عند الرجال والنساء، بمعدل متقارب، ما يسهم به تناول الوجبات السريعة.

وفي حديث للباحثة في جامعة حيفا رينيكوفا "بسبب الضوء الصناعي في الليل، نأكل عادة في الأوقات الخاطئة، بعد غروب الشمس، عندما تتراجع وتيرة عملية الأيض".

حيث يسهم الضوء الصناعي في السمنة من خلال كبح إفراز الميلاتونين وهو الهرمون الذي يساعد على تنظيم دورة النوم، كما تسهم أيضا تلك الأضواء في الإخلال بإيقاع الساعة البيولوجية للجسم.

ويحذر الباحثون من أن الدراسة لا تثبت أن المصابيح تسبب السمنة ولم يتأكد العلماء بعد من تأثير المصابيح والضوء الصادرة من الأجهزة اللوحية مثل الكمبيوتر والهواتف الذكية والتلفزيون في وزن الأشخاص.

ويأتي البحث بعد الحصول على صورا التقطها قمر صناعي عسكري أمريكي، يكشف توزيع الإضاءة الليلية حول العالم ومقارنتها مع البيانات المتاحة على مستوى الدول من منظمة الصحة العالمية بشأن انتشار زيادة الوزن.

المصدر: رويترز