



كثيرة هي الدراسات التي تتحدث عن النوم وأهميته وأضرار الحرمان منه على البالغين والأطفال، وكنا قد أحملنا بعضاً من هذه الجوانب في مقال سابق (<http://www.syr-res.com/article/12619.html>) وأجينا عن سؤال: كم نحتاج فعلاً من النوم؟ (<http://www.syr-res.com/article/3292.html>) ولكن هذه المرة نحاول الإجابة عن سؤال: ما أهمية النوم عند الأطفال وتحديدًا ما علاقة مدة النوم بعمر الخلايا؟

للوصول إلى الإجابة، لا بدّ من أن نتعرّف سريعاً إلى التيلومير وعلاقته بعمر الخلايا! التيلوميرات هي قطع صغيرة في نهاية الصبغيات (للمزيد: <http://www.syr-res.com/article/10836.html>)، تتقاصر التيلوميرات في كل مرة تنقسم فيها الخلايا، ويُعتقد أنه عندما تصبح قصيرة للغاية لا تعود الخلايا قادرة على الانقسام لترميم الخلايا وتعويض التالف منها، وهذه إحدى علامات تقدم السن.

هل الأمر سواء عند البالغين والأطفال؟
تقترح بعض الدراسات لدى البالغين أن النوم قد يكون مرتبطاً بطول التيلومير، ولمعرفة إن كان الأمر ينطبق على الأطفال، اعتمد باحثون من جامعة Princeton على قاعدة بيانات تتضمن معلومات حول معدل مدة النوم لدى 1576 طفلاً في التاسعة من عمرهم من مدن مختلفة في الولايات المتحدة. وقد استخلص الفريق الـ لديهم التيلومير طول وفحص الأطفال هؤلاء لعاب من عينات من DNA

والنتيجة؟

وجد الفريق أن تيلوميرات الأطفال الذين ينامون مدة أقل كانت أقصر بنسبة 1.5% لكل ساعة حرمان من النوم في الليلة الواحدة، كما لم تظهر الدراسة وجود اختلاف في طول التيلوميرات باختلاف العرق والجنس والحالة الاجتماعية أو الاقتصادية. لطالما ارتبطت التيلوميرات القصيرة بالسرطان والقلب والقصور المعرفي ولكن هؤلاء الأطفال لم يعانون من أيٍّ من هذه الأمراض-ربما بسبب صغر سنهم- ولكن مع ذلك فربما يكونون أكثر عرضةً لتطور هذه الاضطرابات لاحقاً.

فما الحل؟

تقترح بعض الأبحاث لدى البالغين أن الآثار السلبية للنوم المفرط على الصحة تعادل الآثار السلبية لقلة النوم، ولكن فيما يتعلق بالأطفال في هذه الدراسة، فقد ارتبطت كثرة النوم بتيلوميرات أطول. ومن الجدير بالذكر أن الفريق لا يعرف حتى الآن ما إن كان هذا القصر في طول التيلومير قابلاً للعكس في حالة النوم



مدةً أطول، ولكن الدراسة تؤكد على أهمية نيل قسطٍ وافٍ من النوم لذلك توصي أن يكون معدل نوم الأطفال بين 9-11 ساعة يومياً. صحيح أنه من الصعب على الأهل ضبط نوم أطفالهم وخاصة في فصل الصيف، لكن علينا ألا ننسى أن طول تيلوميراتهم يعتمد علينا لنحميهم ما أمكن من شيخوخة خلوية مبكرة، فلم لا نبدأ منذ اليوم بمساعدتهم للتنعم بفترات وافرة من النوم؟

المصدر: <http://syr-res.com/?37fc>
<http://syr-res.com/?37fd>

المساهمون في المقال :

إعداد: Sausan Mahrez



تدقيق علمي: مجد بريك هنيدي



تدقيق لغوي: Zaina Natour



صوت: Zaina Natour



تعديل الصورة: Yamen Al Badish



نشر: Saad A. Ibrahim



تعديل: Saad A. Ibrahim

