

นอนน้อยทำให้อ้วน จริงหรือไม่

รองศาสตราจารย์ ดร.ภญ. จิรภรณ์ อังวิทยาธร

ภาควิชาเภสัชเคมี คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

หลายท่านคงจะสังเกตได้ว่า มีคนหนุ่มสาวและเด็กที่เข้าข่ายว่าเป็น “คนอ้วน” มากขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับในอดีต คำเปรียบเปรยที่ว่า “นอนจนอ้วนเป็นหมู” ไม่ตรงกับความจริงเสมอไป คนที่นอนน้อยมีโอกาสอ้วนมากกว่าคนนอนหลับปกติ

ข้อมูลจากศูนย์ควบคุมและป้องกันโรค (Centers for Disease Control and Prevention) ของสหรัฐอเมริกา ซึ่งสำรวจในระหว่างปี ค.ศ. 2013-2014 พบว่าราว 70% ของชาวอเมริกันมีน้ำหนักเกินหรือเป็นโรคอ้วน (โดยวัดจากผู้ที่มิตดัชนีมวลกายตั้งแต่ 30 ขึ้นไป) ผู้ชายที่เป็นโรคอ้วนมีจำนวนมากกว่าผู้หญิง ทั้งนี้ 7.7 เปอร์เซ็นต์เข้าขั้นเป็นโรคอ้วนมาก โดยผู้หญิงที่เป็นโรคอ้วนมากมีมากกว่าผู้ชาย ในเด็กและวัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 2-19 ปี ประมาณ 17% เป็นโรคอ้วน และ 6% เป็นโรคอ้วนมาก ในวัยรุ่นอายุระหว่าง 12-19 ปี 20.6% เป็นโรคอ้วน และ 9% เป็นโรคอ้วนมาก ประเทศในแถบเอเชียแม้ว่าจะมีจำนวนคนเป็นโรคอ้วนน้อยกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับประเทศทางตะวันตก แต่อัตราการเพิ่มของคนเป็นโรคอ้วนก็สูงขึ้นเช่นกัน

จากรายงานการศึกษาวิจัยจากหลายสถาบัน พบว่าการนอนหลับที่ไม่เพียงพอ และคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดี เช่นหลับไม่สนิท หลับยาก ตื่นบ่อย ๆ เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน ในทำนองเดียวกัน คนอ้วนมักมีปัญหาในการนอนหลับมากกว่าคนน้ำหนักปกติ ข้อมูลล่าสุดจาก National Sleep Foundation (NSF) ของสหรัฐอเมริกา รายงานว่าคนในช่วงวัยต่าง ๆ ควรมีระยะเวลาในการนอนต่อวันดังนี้

- ทารกแรกเกิด อายุ 0-3 เดือน 14-17 ชั่วโมง
- ทารก อายุ 4-11 เดือน 12-15 ชั่วโมง
- เด็กวัยหัดเดินอายุ 1-2 ปี 11-14 ชั่วโมง
- เด็กก่อนวัยเรียนอายุ 3-5 ปี 10-13 ชั่วโมง
- เด็กวัยเรียนอายุ 6-13 ปี 9-11 ชั่วโมง
- วัยรุ่น อายุ 14-17 ปี 8-10 ชั่วโมง
- ผู้ใหญ่ อายุ 18-64 ปี 7-9 ชั่วโมง ผู้สูงอายุ 65 ปีขึ้นไป 7-8 ชั่วโมง

โลกในยุคปัจจุบันที่เต็มไปด้วยการใช้เทคโนโลยีและการแข่งขันสูง คนที่มีปัญหาเรื่องการนอนไม่หลับหรือนอนไม่พอ มีเพิ่มขึ้นกว่าในอดีต ซึ่งอาจเกิดจากปัญหาด้านสุขภาพ ภาวะทางจิตใจ เช่น มีอาการซึมเศร้า ความวิตกกังวล หรือจากสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่รบกวนการนอน การดื่มแอลกอฮอล์หรือเครื่องดื่มที่มี

แคฟเฟอีน ปัจจัยอื่น ๆ นอกเหนือจากความผิดปกติของการนอน (sleeping disorder) แล้ว การนอนไม่หลับหรือนอนน้อย ยังอาจเกิดจากคนในสังคมยุคนี้เป็นโรคติดโซเชียล ต้องดูโทรศัพท์มือถือถือตลอดทั้งวัน ดูทีวี เล่นอินเทอร์เน็ต เล่นเกมส์หรือใช้คอมพิวเตอร์จนติดเตียง ต้องเอางานกลับมาทำที่บ้าน ต้องทำงานล่วงเวลา หรือต้องทำงานกะกลางคืน ตลอดจนการจราจรที่ติดขัด ทำให้ต้องใช้เวลานานเดินทางยาวนาน จนรบกวนเวลาที่ใช้พักผ่อนนอนหลับ

การนอนน้อยจะทำให้กินมากขึ้นเพื่อให้มีแรงทำงานและทำกิจกรรมต่าง ๆ และยังทำให้เกิดการต้านทานต่ออินซูลิน การเผาผลาญกลูโคสลดลง จึงเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน และโรคอื่น ๆ ที่จะตามมาในอนาคต เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุต่าง ๆ นอกจากนี้การนอนน้อยทำให้เกิดภาวะหยุดหายใจขณะนอนหลับ

ฮอร์โมน ghrelin และ leptin มีบทบาทสำคัญต่อความรู้สึกหิวและความสมดุลของการใช้พลังงานในร่างกาย ghrelin กระตุ้นให้เกิดความหิวและอยากอาหารโดยเฉพาะอาหารจำพวกแป้ง ในขณะที่ leptin ลดความอยากอาหารและเพิ่มการใช้พลังงานของร่างกาย ระดับของฮอร์โมนทั้งสองมีความเกี่ยวข้องกับ การนอนหลับ เมื่อร่างกายนอนหลับไม่เพียงพอ ระดับ ghrelin จะเพิ่มขึ้น และระดับ leptin จะลดลง ทำให้เกิดความหิวและอยากอาหาร จึงเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วน

จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่าการนอนที่เพียงพอมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อสุขภาพ เราจึงควรให้ความสำคัญกับการนอน โดยพยายามเปลี่ยนแปลงการใช้ชีวิตในแต่ละวันให้มีเวลาพักผ่อนอย่างเพียงพอ จัดห้องนอนให้มีบรรยากาศชวนให้นอนหลับสบาย เช่นไม่ควรมีทีวี โทรศัพท์ หรือคอมพิวเตอร์ในห้องนอน ปราศจากแสงและเสียงที่จะรบกวนการนอน รับประทานอาหารเย็นที่มีแป้งและน้ำตาลน้อย ไม่ควรออกกำลังกายอย่างหนักก่อนนอนอย่างน้อย 4-6 ชั่วโมง ทำจิตใจให้สงบและผ่อนคลาย หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมที่ทำให้ร่างกายและสมองตื่นตัว จนไม่อยากนอนหรือนอนหลับยาก ทำใจให้ปล่อยวาง การสวดมนต์ หรือนั่งสมาธิอาจทำให้นอนหลับง่ายขึ้น แต่ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่า ถ้าอยากลดน้ำหนักก็ต้องนอนให้มาก ๆ การนอนมากเกินไปก็อาจทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นได้ เนื่องจากขาดการออกกำลังกาย การเผาผลาญพลังงานลดลง

การนอนหลับได้สนิทในระยะเลาที่เพียงพอ เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่ช่วยให้ น้ำหนักลดลง เมื่อน้ำหนักลด โรคภัยต่าง ๆ ก็จะลดลงด้วย

เอกสารอ้างอิง

1. Bayon V, Leger D, Gomez-Merino D, *et al.* Sleep debt and obesity. *Ann Med*, 2014;46(5):264-72.
2. Pacheco SR, Miranda AM, Coelho R, *et al.* Overweight in youth and sleep quality: is there a link? *Arch Endocrinol Metab.* 2017;61(4):367-73.
3. Jarrin D, McGrath J, Poirer P. Autonomic dysfunction: a possible pathophysiological pathway underlying the association between sleep and obesity in children at risk for obesity. *J Youth Adoles* 2015;44(2):285-97.
4. <https://sleepfoundation.org/sleep-topics/obesity-and-sleep>.
5. <https://sleepfoundation.org/press-release/national-sleep-foundation-recommends-new-sleep-times>