

الساعة البيولوجية والايقاع الحيوي وضبط الوزن النوم مفتاح الصحة والعافية

الدكتور : أسامة كامل اللالا

اخصائي صحة رياضية
مجلس أبوظبي الرياضي

Sep 22, 2021

محاضرة توعوية عن الساعة البيولوجية

نظمت عيادة شؤون الطلبة (مقر أبوظبي) بالتعاون مع مجلس أبوظبي الرياضي محاضرة افتراضية بعنوان الساعة البيولوجية والايقاع الحيوي والصحة، قدمها الدكتور أسامة اللالا - أخصائي صحة رياضية.

تناول المحاضر مفهوم وأهمية الساعة البيولوجية للإنسان وعلاقتها بالصحة. كما أشار الى الأخطار الناجمة عن انقلاب الساعة البيولوجية وقلة ساعات النوم الليلي والسهر على الصحة، وعلاقة السهر بأعراض العصر الزهنة مثل السهنة والسكري وضغط الدم وأمراض القلب وتصلب الشرايين وكذلك التوتر واللاكتئاب وبعض أنواع السرطانات.

وأشار الدكتور أسامة أن التأثيرات السلبية للنوم تؤثر على كفاءة عمل الجهاز العصبي والدماغ، مؤكداً على أهمية النوم الليلي من الناحية الكمية والنوعية وتأثيره على تعزيز صحة الانسان والوقاية من الأمراض وتحسين كفاءة عمل الدماغ والذاكرة.

[رابط الخبر](#)