

# 熬夜会增患糖尿病和肥胖症风险

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/27130.html>

**本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！**

## 熬夜会增患糖尿病和肥胖症风险

。科技日报讯（记者刘霞）美国华盛顿州立大学和西北太平洋国家实验室科学家领导的一项研究显示，熬夜包括上夜班足以打乱人体内与血糖调节、能量代谢和炎症相关蛋白质的节律，进而促进慢性代谢疾病的发展。最新发现为熬夜更容易患糖尿病、肥胖和其他代谢紊乱症提供了新线索。相关论文发表于近期出版的《蛋白质组研究杂志》。

在最新研究中，参与者分成两组，分别模拟白班和夜班工作三天。随后，在不受外界影响的情况下，研究人员测量了他们的内部生物节律。通过定期抽取并分析血液样本，研究人员鉴定了血液中免疫细胞中出现的蛋白质。结果显示，与白班参与者相比，夜班参与者体内的大多数蛋白质节律发生了显著变化。

研究人员还观察到夜班参与者的葡萄糖节律几乎完全逆转，导致胰岛素生产和灵敏性不再同步。胰岛素是维持血糖水平在正常范围内的重要激素，紊乱的节律可能导致血糖水平异常，进而损害细胞和器官，增加长期健康风险。

最新研究资深作者、华盛顿州立大学医学院教授汉斯·范·东恩指出，尽管还需要开展更多研究，但现有证据表明，人体节律的紊乱在短短三天内就已显现。这表明通过早期干预预防糖尿病和肥胖是可能的，这种干预还有助于降低熬夜患心脏病和中风的风险。

作者：刘霞 来源：科技日报

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](https://www.iikx.com)转发