

مقاومة الأنسولين تربط بين الخمول والاكتئاب: دراسة واسعة النطاق

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

فبراير 7, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). مقاومة الأنسولين تربط بين الخمول والاكتئاب: دراسة واسعة النطاق. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=118411>

هل شعرت يوماً بالخمول واليأس في الأيام التي تقضيها جليوساً لفترات طويلة؟ قد لا يكون الأمر مجرد شعور عابر. دراسة حديثة تكشف عن رابطة قوية بين قلة الحركة والاكتئاب، وتشير إلى أن مقاومة الأنسولين (حالة تقلل من قدرة الجسم على استخدام الأنسولين بشكل فعال، مما يؤدي إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم) قد تكون هي المفتاح لفهم هذه العلاقة المعقدة.

منهجية البحث

قام باحثون بتحليل بيانات من المسح الوطني للفحص الصحي والتغذية (NHANES) الذي شمل 11,270 بالغاً أمريكياً بين عامي 2009 و 2018. يهدف هذا المسح إلى تقييم صحة وتغذية السكان الأمريكيين من خلال جمع بيانات شاملة. ركزت الدراسة على تحديد دور مقاومة الأنسولين كوسيط في العلاقة بين السلوك الخامل والاكتئاب. استخدم الباحثون أربعة مؤشرات مختلفة لتقييم مقاومة الأنسولين: درجة التمثيل الغذائي لمقاومة الأنسولين (METS-IR)، ومؤشر الدهون الثلاثية والجلوكوز (TyG)، ونموذج تقييم الأنسولين المنزلي (HOMA-IR)، ومؤشر تصلب الشرايين البلازمي (AIP). تم استخدام هذه المؤشرات المتعددة لضمان دقة النتائج وتقليل احتمالية التحيز. تم تقييم الاكتئاب باستخدام أدوات تقييم معتمدة.

النتائج

أظهرت النتائج أن 8.7٪ من المشاركين (976 شخصاً) كانوا يعانون من الاكتئاب. لوحظ أن الأشخاص المصابين بالاكتئاب كانوا أكثر عرضة لأن يكونوا من الإناث (64.55٪ مقابل 34.45٪، مع دلالة إحصائية عالية)، وأظهروا مستويات أعلى من مؤشرات مقاومة الأنسولين. الأهم من ذلك، أظهرت جميع المؤشرات الأربعة لمقاومة الأنسولين تأثيراً وظيفياً هاماً في العلاقة بين قلة الحركة والاكتئاب. كانت درجة METS-IR هي الأقوى، حيث أوضحت 15.29٪ من هذه العلاقة (تأثير غير مباشر = 0.0034، فاصل الثقة 95٪: 0.0021، 0.0049). تبعها مؤشر AIP بنسبة 6.34٪، ومؤشر TyG بنسبة 5.40٪، ومؤشر HOMA-IR بنسبة 4.76٪.

كشفت الدراسة أيضاً عن اختلافات كبيرة بين الجنسين (قيمة الاحتمالية للتفاعل = 0.014). كان الارتباط بين قلة الحركة والاكتئاب أقوى لدى الرجال (النسبة المئوية = 1.08، فاصل الثقة 95٪: 1.04، 1.12) مقارنة بالنساء (النسبة المئوية = 1.02، فاصل الثقة 95٪: 0.99، 1.05). وبالنظر إلى تحليل العتبة، تبين أن هناك نقطة حرجية وهي 9 ساعات يومياً من الجلوس، والتي ظهرت بشكل حصري لدى الرجال. فوق هذه العتبة، زادت احتمالية الإصابة بالاكتئاب بشكل كبير (النسبة المئوية = 1.15، فاصل الثقة 95٪: 1.06، 1.25، قيمة الاحتمالية > 0.001).

دلالات البحث

تشير هذه النتائج إلى أن مقاومة الأنسولين قد تكون وسيطاً بيولوجياً رئيسياً في العلاقة المرصودة بين قلة الحركة والاكتئاب. بعبارة أخرى، قد لا تكون قلة الحركة ضارة بشكل مباشر، ولكنها تزيد من مقاومة الأنسولين، مما بدوره يزيد من خطر الإصابة بالاكتئاب. هذا الاكتشاف يفتح آفاقاً جديدة لفهم آليات تطور الاكتئاب، وربما يؤدي إلى تطوير استراتيجيات وقائية وعلاجية جديدة.

إن تحديد عتبة 9 ساعات من الجلوس اليومي لدى الرجال يمثل نقطة تحول مهمة. يشير هذا إلى أن هناك مستوى معيناً من قلة الحركة يمكن أن يكون له تأثير كبير على الصحة العقلية للرجال. من الضروري إجراء المزيد من البحوث لتحديد ما إذا كانت هناك عتبة مماثلة للنساء، ولتحديد الآليات البيولوجية التي تفسر هذه الاختلافات بين الجنسين.

تؤكد هذه الدراسة على أهمية تبني نمط حياة نشط، ليس فقط لصحة الجسم، ولكن أيضاً لصحة العقل. تشجع النتائج على دمج النشاط البدني المنتظم في الحياة اليومية، وتقليل فترات الجلوس الطويلة، واتخاذ خطوات استباقية لتحسين حساسية الأنسولين. قد يكون هذا النهج الشامل مفتاحاً للوقاية من الاكتئاب وتحسين الصحة العامة.

Reference

Huang, X. (2026). *Insulin resistance mediates the association between sedentary behavior and depression: Evidence from a large-scale NHANES analysis*. Journal of Affective Disorders

DOI: [10.1016/j.jad.2025.120111](https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.120111)