

# SID



سرویس های ویژه



سرویس ترجمه تخصصی



کارگاه های آموزشی



بلاگ مرکز اطلاعات علمی



عضویت در خبرنامه

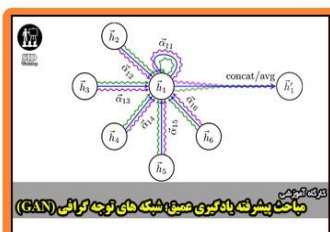


فیلم های آموزشی

## کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی



کارگاه آنلاین آشنایی با پایگاه های اطلاعات علمی بین المللی و ترند های جستجو



مباحث پیشرفته یادگیری عمیق؛ شبکه های توجه گرافی (Graph Attention Networks)



کارگاه آنلاین مقاله نویسی IEEE و ISI ویژه فنی و مهندسی



## سمپوزیوم اختلالات خواب و بیماری‌های جسمی

### ارتباط بین اختلالات خواب و چاقی

دکتر زهرا موسوی، روان‌پزشک

چاقی یکی از معضلات دنیای امروز است و اختلالات خواب از جمله کاهش مدت و کیفیت خواب با افزایش توده بدن و چاقی در ارتباط است. در واقع خواب اثر یک عملکرد نور ادرنرژیک و متابولیسم گلوکز است و کم‌خوابی باعث کاهش تحمل گلوکز و کاهش حساسیت به انسولین و افزایش غلظت کورتیزول و سطح گرلین و کاهش لپتین و افزایش گرسنگی و اشتها می‌شود. اختلالات خواب با ریسک افزایش یافته از بیماری‌های مزمن در ارتباط هستند. از طرفی خود اختلالات خواب نیز روی چاقی تاثیر دارند. ورزش و فعالیتهای فیزیکی ابزارهای مهمی در چاقی و بیماری‌های مزمن هستند. در این سخنرانی این ارتباطات و نیز تاثیر ورزش بحث خواهد شد.

# SID



سرویس های ویژه



سرویس ترجمه تخصصی



کارگاه های آموزشی



بلاگ مرکز اطلاعات علمی



عضویت در خبرنامه



فیلم های آموزشی

## کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی



کارگاه آنلاین آشنایی با پایگاه های اطلاعات علمی بین المللی و ترند های جستجو



مباحث پیشرفته یادگیری عمیق؛ شبکه های توجه گرافی (Graph Attention Networks)



کارگاه آنلاین مقاله نویسی IEEE و ISI ویژه فنی و مهندسی