Женщины, часто работающие по ночам, подвергаются повышенному риску развития диабета второго типа. И чем большее лет проходит в ночных трудах, тем выше вероятность появления и усугубления недуга. Таков вывод учёных из Гарвардской школы здравоохранения в Бостоне (США).

Предыдущие исследования показывали, что работа по ночам нарушает циркадные ритмы (циклы «сон — бодрствование») и провоцирует ожирение, метаболический синдром (совокупность факторов риска заболеваний сердца) и нарушение баланса сахара в крови.

Исследователи из Гарварда проанализировали сведения о 69 тысячах американских женщин, за которыми велось наблюдение с 1988 по 2008 год. За двадцать лет диабет второго типа был диагностирован у 6 200 участниц. Большинство из них часто работали по ночам. И чем дольше испытуемые практиковали посменную работу, тем выше был риск развития диабета.

Приняв во внимание наличие у участниц ожирения, эксперты установили, что при регулярных ночных сменах на протяжении трёх–девяти лет шансы заболеть повышаются на 6%. Если посменный труд длится 10–19 лет, риск увеличивается на 9%, а 20 лет ночной «каторги» повышают вероятность возникновения заболевания на 20%.

Исследователи подчёркивают, что набор веса лишь отчасти объясняет повышенный диабетический «тренд» посменного труда.

Результаты работы представлены на ежегодном собрании Американской диабетической ассоциации .

Кстати, ранее было установлено, что ночная работа может быть «канцерогенно-опасной», в два раза увеличивая риск заболевания раком груди. И вообще — ночной труд по своей вредности для организма приравнен медиками к воздействию стероидов, солнечной радиации и выхлопам дизельных двигателей.

Источник: **Компьюлента**