عوامل الخطر المرتبطة بمتلازمة الأكل الليلي تشمل مجموعة من العوامل النفسية، والبيئية التي قد تؤثر على سلوك الأكل خلال Night Eating) الليل وتؤدي إلى تأثيرات سلبية على جودة النوم. إليك بعض العوامل الرئيسية خطر متلازمة الأكل الليلي من حيث تأثيرها في الحالة النفسية وضحها الباحث . الاكتئاب، أو الوحدة.هنا،2 عند ارتباطها بمشاعر Syndrome - (NES الذنب والعاربعد نوبات الأكل الليلي، انخفاض احترام الذات، أو احتقار الذات.هذه المشاعر تزيد من الاكتئاب والعزلة الاجتماعية، مما يدخل الشخص في حلقة مفرغة.الأكل الليلي يسبب اضطرابات نوم مزمنة، ما يؤدي إلى التعب والإرهاق طوال اليوم. قلة النوم تؤثر سلبًا على الحالة المزاجية والتركيز،4. عندما تتحول إلى سلوك قهري لا يمكن السيطرة عليههذا يشير إلى وجود خلل في تنظيم العاطفة، وقد يكون قريبًا من اضطراب الوسواس القهري أو اضطراب الأكل القهري.الكثير ممن يعانون من متلازمة الأكل الليلي يشعرون بالخجل منها، فيعزلون أنفسهم.هذا الانعزال يزيد من الحالة النفسية السلبية ويعمق الاضطراب.خطر من حيث تأثيرها على عادات الأكل اوضحها الباحث Night Eating Syndrome – (NES) متلازمة الأكل الليلى حيث يظهر عندما تؤدي إلى خلل كبير في التوازن الغذائي والسلوك الغذائي الصحي.1. عندما تضعف Kahathuduwa, C. N نمط تناول الطعام بانتظامالشخص يتخطى وجبات الطعام طوال اليوم أو يأكل كميات قليلة جدًا خلال اليوم.هذا يخل بتوزيع الطاقة في الجسم ويؤثر على العكس (التمثيل الغذائي).الهضمي.غالبًا ما يكون تناول الطعام ليلًا موجهًا نحو مرضى السكري، والدهون.هذا يسرع عادات تناول الطعام السيئ ويزيد من خطر الإصابة بالسمنة، واضطرابات الجهاز3. إذا تسبب في فقدان السيطرة على الكميات ويحدث بدافع قهري. ما يخل عادة تناول الطعام الواعىالشخص لا يشعر بالجوع في الصباح، مما يُضعف تنظيم الرغبة الطبيعية.5. إذا أصبح تناول الطعام وسيلة نفسية أكثر من كونه جسديًا القلق، أو التوتر، وليس للجوع الفعلى.هذا يؤدي إلى ترسخ عادات تناول الطعام الانفعالي _ وهي عادة غير صحية على المدى الطويل.6. عند تعارض المتلازمة مع أهداف التغذية الصحية أو فقدان الوزنيمكن لمتلازمة تناول الطعام أن تُفسد جهود ضبط السعرات الحرارية أو الصيام المتقطع،خلل في مواعيد نظافة الطعام.فقدان السيطرة على الكميات.الاعتماد على الطعام لأسباب عاطفية أكثر من الحاجة الفسيولوجية.وضح تصبح خطرة من حيث تأثيرها على Night Eating Syndrome NES _ (ان متلازمة الأكل الليلي Allison. C الباحث الهرمونات عندما تتسبب في اختلال التوازن الطبيعي بين الهرمونات المنظمة للجوع، النوم، والمزاج. هذا الخلل يمكن أن يُفاقم – (Ghrelin) أعراض المتلازمةويؤثر في الصحة العامة بشكل كبير.1. عندما تُعطّل إيقاع إفراز هرمونات الجوع والشبعالغريلين هرمون الشبعيفترض أن يزيد - (Leptin) هرمون الجوعيُفترض أن ينخفض ليلا، لكن في متلازمة الأكل الليلي يبقي مرتفعًا.اللبتين الميلاتونين مسؤول عن تنظيم النوم، ويعتمد على الروتين(Melatonin) ليلاً ليقلل الشهية،2. عندما تؤثر على هرمون الميلاتونين الليلي المنتظم.الأكل في أوقات متأخرة يعطل إفرازه، مما يؤدي إلى:صعوبة في النوم أو النوم المتقطعضعف جودة النوم، مما يعيد التأثير السلبي على هرمونات أخرى.الكورتيزول هو هرمون التوتر، ويرتبط بالإيقاع اليومي (مرتفع صباحًا،في حالة مستوياته مرتفعة ليلا بسبب السهر والضغط. خاصة السكريات.الأكل الليلي يرفع مستوى الأنسولين في وقت غيرNES مناسب.هذا يُضعف حساسية الجسم للأنسولين على المدى الطويل، مما يزيد خطرمقاومة الإنسولينالسكري من النوع الثانيتراكم الدهون الحشوية (الدهون حول البطن)هرمونات مثل السيروتونين والدوبامين تتأثر أيضا، لأن التغذية غير المتوازنةواضطراب النوم يقللان من إنتاجها.تقلبات مزاجيةأكل انفعالى رغبة مستمرة في الكربوهيدرات كنوع من الراحة النفسية"تصبح متلازمة الأكل الليلي خطيرة من حيث تأثيرها على الهرمونات عندماتعطل إفراز هرمونات الجوع والشبع.ترفع هرمون التوتر والكورتيزول.تضعف Night Eating Syndrome - NES) حساسية الإنسولين.تؤدي إلى خلل عام في الساعة البيولوجية للجسم.متلازمة الأكل الليلي و تبدأ في عزل الشخص عن محيطه، وأنشطته اليومية، C . تصبح خطرة من حيث تأثيرهاعلى الحياة الاجتماعية بينها الباحث وثقته بنفسه التأثير الاجتماعي يمكن أنيكون عميقا وممتدا إذا لم يتم التدخل في الوقت المناسب.الطعام.هذا يؤدي إلى إخفاء السلوك عن الأهل أو الشريك أو الأصدقاء.الشعور بالذنب والخجل يعزز العزلة والانطواء.بسبب السهر أو قلة النوم الناتج عن الأكل الليلي،قلة النشاط والحيوية صباحًاالشريك أو أفراد العائلة قد يلاحظون السلوك ويشعرون بالقلق أو الانزعاج.مما يؤدي إلى توتر العلاقات أو المسافة العاطفية.4. عندما تمنع المشاركة في المناسبات أو التجمعاتيخاف من فقدان السيطرة أو تناول الطعام في العلن.هذا يُقلل من فرص التفاعل الإيجابي مع الآخرين5. عند التأثير على صورة الذات وتقديرهاتكرار نوبات الأكل الليلي وما يتبعها من شعور بالذنب يؤدي إلى:انخفاض الثقة بالنفسالخجل من الشكل أو الوزنالانسحاب الاجتماعي التدريجي6. عندما تؤثر في الأداء الاجتماعي العامنقص النوم وسوء التغذية يؤديان إلى:انخفاض التركيز والانتباهضعف القدرة على التواصل الفعالالعزلة

والانطواءتجنب المناسبات الاجتماعية.انخفاض الثقة بالنفس والشعور بالعار.ضعف الأداء الاجتماعي والمهني. انها تُصبح خطرة من حيث تأثيرها في التوتر والإجهاد عندما تدخل في حلقة مفرغة، حيث يُسبب التوتر المتلازمة، ثم تزيد المتلازمة من التوتر،الأكل اللي غالبًا لا يكون استجابة للجوع الحقيقي، بل هو رد فعل نفسي للتوتر أو القلقهذا يسمى "الأكل الانفعالي"، ويُصبح عادة يصعب كسرها. لكنه يعقبه ندم وقلق ما يزيد من التوتر طويل المدى.السهر لتناول الطعام أو الاستيقاظ من النوم للأكل يؤدي إلى:صعوبة في الدخول في النوم مجددًاقلة النوم تسبب إجهاد بدني وتوتر ذهني شديد، وتزيد من قابلية الجسم للتوتر في اليوم التالي. ويُفترض أن ينخفض في المساء.في متلازمة الأكل الليلي، يبقى الكورتيزول مرتفعًا نتيجة:السهرتناول الطعام في وقت غير مناسب والمناعة، والوزن.4. عندما تؤدي المتلازمة إلى إجهاد نفسي مستمرالتكرار الليلي لنوبات الأكل يجعل الشخص يشعر بـ:فقدان السيطرةخوف من تأثيره على الجسم أو الصحةوهذا يُبقي الجسم والعقل في حالة إنذار دائم.بسبب الأرق والإجهاد الليلي، يشعر الشخص بـ:صعوبة في التركيزانخفاض في الإنتاجيةكل ذلك يخلق ضغطا إضافيًا في العمل أو الدراسة، ويزيد من مستويات التوتر.6. عندما تؤدي إلى التوتر الاجتماعي والعاطفي الشعور بالذنب بسبب الأكل الليلي قد يُضعف العلاقات مع الآخرين.القلق من نظرة الآخرين أو من فقدان السيطرة يزيد من الضغوط النفسية والاجتماعية.تصبح متلازمة الأكل الليلي خطيرة من حيث تأثيرها في التوتر والإجهاد عندما:تستخدم كوسيلة نفسية للهروب من التوتر والإجهاد عندما:تستخدم كوسيلة نفسية للهروب من التوتر