

Πολλές οι επιπτώσεις από την έλλειψη ύπνου

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Περιορίζει το προσδόκιμο ζωής, ενώ επηρεάζει τη μνήμη. Πρέπει να κοιμόμαστε τουλάχιστον 7 ή 8 ώρες κάθε νύχτα για να λειτουργήσουμε ικανοποιητικά.

Της JANE E. BRODY/THE NEW YORK TIMES

Αραγε αρκούν πέντε ή έξι ώρες ύπνου το βράδυ; Οχι και οι συνέπειες από την έλλειψη ύπνου είναι πολύ σοβαρότερες απ' ό,τι νομίζαμε.

Σύμφωνα με τους επιστήμονες, χρειαζόμαστε τουλάχιστον επτά ή οκτώ ώρες ύπνου κάθε νύχτα για να λειτουργήσουμε ικανοποιητικά. Η έλλειψή του βλάπτει την υγεία, περιορίζει το προσδόκιμο ζωής, ενώ επηρεάζει αρνητικά τη μνήμη, τη μάθηση, τη δημιουργικότητα, την παραγωγικότητα, τη συναισθηματική σταθερότητα.

Οι ειδικοί της ιατρικής σχολής του πανεπιστημίου του Πίτσμπουργκ και του Ψυχιατρικού Ινστιτούτου αναφέρουν ότι από την αϋπνία επηρεάζεται η καρδιά, οι

πνεύμονες και οι νεφροί, η όρεξη, ο μεταβολισμός, το σωματικό βάρος, η λειτουργία του ανοσοποιητικού, η αντοχή μας στις διάφορες ασθένειες, η ευαισθησία στον πόνο, ο χρόνος αντίδρασης στα διάφορα ερεθίσματα, η διάθεση και η λειτουργία του εγκεφάλου. Επίσης, ο κακός ύπνος βοηθά την εμφάνιση κλινικής κατάθλιψης.

Ιδιαίτερα ευάλωτοι στα δεινά της έλλειψης ύπνου είναι οι ηλικιωμένοι. Ο Τίμοθι Μονκ διευθύνει το Ερευνητικό Πρόγραμμα Ανθρώπινης Χρονοβιολογίας της Western Psychiatric και συντονίζει πενταετή έρευνα για τους καρδιακούς ρυθμούς, την αντιδραστικότητα στο στρες, τη λειτουργία του εγκεφάλου και τη γενετική στην τρίτη ηλικία. «Όταν μεγαλώνει ο άνθρωπος, το βιολογικό ρολόι αποδυναμώνεται» εξηγεί ο δρ. Μονκ.

Πολλοί από τους ανθρώπους που υποφέρουν μπορούν να βοηθηθούν από ψυχοθεραπευτικές μεθόδους, όπως παραδείγματος χάρη είναι η τήρηση ενός σταθερού προγράμματος ύπνου, η αποφυγή των ολιγόλεπτων υπνάκων αργά το απόγευμα, αλλά και ο περιορισμός των ενοχλήσεων από το φως, το θόρυβο, τα κατοικίδια και άλλα.

Δεν είναι λίγες οι μελέτες που αποδεικνύουν ότι η έλλειψη ύπνου οδηγεί στην αύξηση του σωματικού βάρους. Συνήθως όσοι δεν καταφέρνουν να κοιμηθούν αρκετές ώρες έχουν πολύ περισσότερο χρόνο στη διάθεσή τους να πιουν και να τσιμπολογήσουν. Τα επίπεδα, ωστόσο, της ορμόνης λεπτίνης στο αίμα, αυτής δηλαδή που λέει στον εγκέφαλό μας ότι έχει χορτάσει, είναι πολύ χαμηλότερα σε όσους δεν έχουν κοιμηθεί επαρκώς. Ταυτόχρονα, τα επίπεδα της γκρελίνης, της ορμόνης που διεγείρει την όρεξη, είναι υψηλότερα.

Ο μεταβολισμός επιβραδύνεται όταν οι καρδιακοί ρυθμοί και ο ύπνος διαταράσσονται. Αν αυτό δεν αντιμετωπιστεί με περισσότερη σωματική άσκηση ή μείωση των θερμίδων που προσλαμβάνουμε, είναι δυνατό να πάρουμε έως και πέντε κιλά εντός ενός έτους, ενώ επηρεάζεται και η δυνατότητα του οργανισμού να επεξεργαστεί τη γλυκόζη του αίματος, με αποτέλεσμα την εμφάνιση διαβήτη τύπου 2. Σε μία από τις πολλές μελέτες που έχουν εκπονηθεί επί του θέματος, νέοι υγιείς άνδρες που κοιμήθηκαν μόνον τέσσερις ώρες το βράδυ επί αρκετές νύχτες

εμφάνισαν πολύ υψηλότερες συγκεντρώσεις γλυκόζης και ινσουλίνης στο αίμα τους. Ο κίνδυνος καρδιαγγειακών νόσων είναι πολύ υψηλότερος σε όσους κοιμούνται λιγότερο από έξι ώρες την ημέρα, ενώ ακόμα και ένα βράδυ με κακό ύπνο μπορεί να προκαλέσει υπέρταση.

Ιάπωνες ερευνητές που πραγματοποίησαν μελέτη σε 24.000 γυναίκες από 40 έως 79 ετών διαπίστωσαν ότι όσες κοιμούνταν λιγότερο από έξι ώρες το βράδυ είχαν πολύ περισσότερες πιθανότητες να εμφανίσουν καρκίνο του μαστού. Σύμφωνα με τους ειδικούς, αυτό πιθανόν να είναι το αποτέλεσμα της περιορισμένης έκκρισης μελατονίνης.

Πηγή: kathimerini.gr