

Η εργασία σε βάρδιες γερνάει τον εγκέφαλο

/ [Γενικά Θέματα](#)



Επηρεάζει αρνητικά την μνήμη

Η μακροχρόνια εργασία σε βάρδιες έχει αρνητικές επιπτώσεις στον εγκέφαλο και στο νου των ανθρώπων, σύμφωνα με μια νέα γαλλοβρετανική επιστημονική έρευνα. Η μελέτη διαπίστωσε ότι όσοι εργάζονται -ή εργάστηκαν για καιρό στο παρελθόν- σε εναλλασσόμενες βάρδιες, έχουν χειρότερη μνήμη, μικρότερη ταχύτητα σκέψης και συνολικά χειρότερες νοητικές επιδόσεις.

Η επίπτωση φαίνεται να επιδεινώνεται μετά από μια δεκαετία εργασίας σε βάρδιες και η ανάκαμψη μπορεί να πάρει τουλάχιστον πέντε χρόνια, αφ' ότου ο εργαζόμενος σταματήσει να δουλεύει σε βάρδιες.

Η απασχόληση σε βάρδιες -όπως και το τζετ-λαγκ μετά από μακρινή πτήση- απορρυθμίζει το εσωτερικό ρολόι του σώματος (τους λεγόμενους κιρκαδιανούς ρυθμούς), πράγμα που, όπως έχουν δείξει προηγούμενες έρευνες, σχετίζεται με διάφορα προβλήματα υγείας, όπως καρδιαγγειακά, πεπτικά (έλκος), μεταβολικά, μερικούς καρκίνους κ.α.

Η νέα μελέτη, με επικεφαλής τον δρα Ζαν Κλοντ Μαρκί του Πανεπιστημίου της Τουλούζης, που δημοσιεύτηκε στο ιατρικό περιοδικό "Occupational and Environmental Medicine", δείχνει ότι σε αυτό τον κατάλογο πρέπει πλέον να προστεθούν και τα εγκεφαλικά - νοητικά προβλήματα.

Οι ερευνητές παρακολούθησαν πάνω από 3.000 ανθρώπους, εργαζόμενους ή

συνταξιούχους, οι οποίοι είχαν μακρά προϋπηρεσία σε εργασίες που απαιτούσαν βάρδιες (τουλάχιστον τις 50 εργάσιμες ημέρες του έτους δούλευαν εναλλάξ πρωί - απόγευμα - βράδυ). Τα άτομα αυτά υποβλήθηκαν σε διάφορα νοητικά και μνημονικά τεστ.

Τα τεστ έδειξαν ότι όσο περισσότερο χρόνο είχε δουλέψει κανείς σε βάρδιες, τόσο χειρότερες νοητικές επιδόσεις εμφάνιζε σε σχέση με κάποιον που εργάζεται σταθερά τις τυπικές πρωινές ώρες. Οι επιδόσεις κάποιου που είχε εργαστεί πάνω από μια δεκαετία με βάρδιες, κατά μέσο όρο αντιστοιχούσαν στις νοητικές - μνημονικές ικανότητες ενός ανθρώπου μεγαλύτερου κατά 6,5 χρόνια.

Το αισιόδοξο πάντως μήνυμα -που βασίστηκε στην μελέτη των συνταξιούχων- είναι ότι αυτή η έκπτωση των νοητικών λειτουργιών είναι σε σημαντικό βαθμό αναστρέψιμη, όχι όμως προτού περάσει τουλάχιστον μια πενταετία από τότε που σταμάτησε η απασχόληση σε βάρδιες.

«Η νοητική έκπτωση που παρατηρήθηκε από τη νέα μελέτη, μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις από άποψη ασφάλειας για τα εν λόγω άτομα, αλλά επίσης και για την κοινωνία συνολικά, δεδομένου του μεγάλου αριθμού θέσεων εργασίας σε συνθήκες υψηλού κινδύνου, οι οποίες εκτελούνται τη νύχτα», προειδοποιούν οι ερευνητές. Γι' αυτό, συνιστούν να παρακολουθείται κατά τακτά χρονικά διαστήματα η νοητική υγεία όσων εργάζονται συστηματικά σε βάρδιες ή το έκαναν στο παρελθόν.

Πηγή: ikypros.com