

Αν κοιμόμαστε πολύ κινδυνεύουμε με κατάθλιψη

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο:biologikaorganikaproionta.com

Έτσι έλεγαν οι παλιοί και οι επιστήμονες έρχονται τώρα να συμφωνήσουν μαζί τους καθώς βρήκαν πως οκτώ προβλήματα υγείας που θα μπορούσαμε να αποφύγουμε συνδέονται με το... πάπλωμα.

Πόσο πολύ είναι το πολύ; Οι ώρες ύπνου που αναζωογονούν και ξεκουράζουν διαφέρουν από άνθρωπο σε άνθρωπο. Όμως οι επιστήμονες προειδοποιούν ότι όσοι κοιμούνται περισσότερες από εννέα ώρες ύπνου είτε έχουν κάποιο υποβόσκον πρόβλημα υγείας ή σύντομα θα αποκτήσουν...

Ο πολύς ύπνος αυξάνει τον κίνδυνο κατάθλιψης. Πρόσφατη μελέτη με ενήλικες διδύμους έδειξε ότι όσοι κοιμόταν επτά με εννέα ώρες κάθε βράδυ παρουσίαζαν 27% κληρονομικότητα εκδήλωσης καταθλιπτικών συμπτωμάτων. Αντίθετα, εκείνοι που κοιμόντουσαν εννέα ώρες ή περισσότερο είχαν 49% κληρονομικότητα.

Επίσης, θα μπορούσε να βλάψει τον εγκέφαλο. Ηλικιωμένες γυναίκες που κοιμόντουσαν πάνω από εννέα ώρες κάθε βράδυ ή λιγότερες από πέντε, εμφάνισαν αλλαγές στον εγκέφαλό τους που αντιστοιχούσαν σε γήρανση δύο ετών.

Ακόμη και η γονιμότητα φαίνεται να επηρεάζεται. Κορεάτες ερευνητές ανέλυσαν τις συνήθειες ύπνου 650 γυναικών που υποβάλλονταν σε εξωσωματική γονιμοποίηση και ανακάλυψαν υψηλότερα ποσοστά κύησης στις γυναίκες που κοιμόνταν επτά με οκτώ ώρες και χαμηλότερα στις γυναίκες που συνήθιζαν το... εννιάωρο ή και περισσότερο.

Τί σχέση μπορεί να έχει ο ύπνος με τον διαβήτη; Σύμφωνα με τα αποτελέσματα

περιορισμένης μελέτης στο Κεμπέκ του Καναδά, όσοι κοιμόντουσαν πάνω από οκτώωρο είχαν διπλάσιες πιθανότητες να αναπτύξουν διαβήτη Τύπου 2 ή διαταραχή ανοχής γλυκόζης μέσα σε μια εξαετία.

Ο ύπνος προφανώς δεν θρέφει μόνο τα μωρά καθώς βρέθηκε ότι μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση σωματικού βάρους και παχυσαρκία. Στην ίδια μελέτη, Καναδοί ερευνητές διεπίστωσαν ότι όσοι κοιμόνταν 9-10 ώρες είχαν 25% περισσότερες πιθανότητες να βάλουν πέντε κιλά, ακόμη κι αν πρόσεχαν την διατροφή τους και ασκούσαν.

Μπορεί επίσης να βλάψει και την καρδιά. Σε σχετική έρευνα που παρουσιάστηκε στο American College of Cardiology, περισσότερες από οκτώ ώρες ύπνου συνδέθηκαν με αυξημένο κίνδυνο καρδιακών προβλημάτων. Οι υπναράδες βρέθηκε ότι κινδύνευαν δύο φορές περισσότερο από στηθάγχη και σχεδόν μιάμιση φορά περισσότερο από εκδήλωση στεφανιαίας νόσου.

Στην αρχαιότητα πίστευαν ότι ο Ύπνος είναι ο δίδυμος αδελφός του Θανάτου. Έχοντας στ οιχεία από 16 διαφορετικές μελέτες, οι ειδικοί υποστηρίζουν ότι ο υπερβολικός ύπνος συνδέεται με αυξημένο κίνδυνο πρόωρου θανάτου από οποιοδήποτε αίτιο. Ύπνος πάνω από οκτώ ώρες, λένε, σημαίνει 1,3 φορές μεγαλύτερο κίνδυνο να περάσουμε στα χέρια του... άλλου «δεινού» αδελφού.

Πηγή: briefingnews.gr