

## Κοιμηθείτε το μεσημέρι και αποφύγετε την υπέρταση



Ένας

υπνάκος τις μεσημεριανές ώρες σχετίζεται με μειωμένα επίπεδα αρτηριακής πίεσης καθ' όλο το 24ωρο και, κατά συνέπεια, με λιγότερη ανάγκη για αντιυπερτασικά φάρμακα, σύμφωνα με μια νέα μελέτη Ελλήνων επιστημόνων, η οποία παρουσιάστηκε το Σαββατοκύριακο στο ετήσιο συνέδριο της Ευρωπαϊκής Εταιρείας Καρδιολογίας, που πραγματοποιείται στο Λονδίνο.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τον καρδιολόγο δρα Μανώλη Καλλίστρατο του νοσοκομείου «Ασκληπιείου» Βούλας, μελέτησαν 386 ασθενείς με αρτηριακή υπέρταση (200 άνδρες και 186 γυναίκες) με μέση ηλικία 61,4 ετών.

Η έρευνα έδειξε ότι όσοι κοιμούνται το μεσημέρι, είχαν κατά μέσο όρο 5% μικρότερη μέση συστολική πίεση μέσα στο 24ωρο (4% μικρότερη τη μέρα και 6% μικρότερη τη νύχτα), σε σχέση με όσους δεν κοιμούνται καθόλου τα μεσημέρια.

Ο Μανώλης Καλλίστρατος επεσήμανε ότι ακόμη και μια μικρή μείωση στην αρτηριακή πίεση μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο καρδιαγγειακού επεισοδίου έως 10%. Όπως είπε, χάρη στον μεσημεριανό ύπνο η υπέρταση κάνει μικρότερη ζημιά στις αρτηρίες και στην καρδιά των ασθενών.

Όπως όμως ανέφερε, ο μεσημεριανός ύπνος τείνει δυστυχώς να γίνει πια μια πολυτέλεια, καθώς έχει σε μεγάλο βαθμό επικρατήσει το εργασιακό ωράριο 9 π.μ.

έως 5 μ.μ., ενώ γενικότερα οι εντατικοί ρυθμοί δουλειάς και ζωής αποτρέπουν πολλούς από το να κοιμηθούν τα μεσημέρια.

Σύμφωνα με τη μελέτη, όσο μεγαλύτερη είναι η διάρκεια του μεσημεριανού ύπνου, τόσο μειώνεται η σοβαρότητα της υπέρτασης. Μάλιστα, όσοι κοιμούνται περισσότερο τα μεσημέρια, έχουν ακόμη χαμηλότερη πίεση κατά τον νυχτερινό ύπνο τους, πράγμα ωφέλιμο για την υγεία τους. Ακόμη, όσοι κοιμούνται τα μεσημέρια, παίρνουν κατά μέσο όρο λιγότερο φάρμακα κατά της υπέρτασης.

**Πηγή:** [tvxs.gr](http://tvxs.gr)