

20 Μαρτίου 2016

## **Ο πολύς ύπνος βλάπτει σοβαρά την υγεία-Δείτε τί προκαλεί**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



**Το ρητό «ο ύπνος θρέφει τα παιδιά...» προφανώς και θα το έχετε ακούσει. Και όντως ο ύπνος είναι απαραίτητο συστατικό ευζωίας και μακροζωίας. Όχι όμως ο υπερβολικός, όπως διαπιστώνει πρόσφατη επιστημονική έρευνα.**

Σύμφωνα με μακροχρόνια μελέτη του Πανεπιστημίου Επιστήμης και Τεχνολογίας

της Νορβηγίας, οι άνθρωποι που κοιμούνται πάνω από 8 ώρες την ημέρα (αλλά και κάτω από 4) αντιμετωπίζουν υψηλότερο κίνδυνο θανάτου από καρδιακή νόσο.

Τα ευρήματα βασίστηκαν στα δεδομένα που οι επιστήμονες συνέλεξαν από 400 χιλιάδες ενήλικες στην Ταϊβάν, ηλικίας 20 ετών, που είχαν ιατρικές εξετάσεις μεταξύ του 1994 και του 2011, οι οποίοι και ερωτήθηκαν, μεταξύ άλλων, πόσες ώρες κοιμούνται κάθε βράδυ.

Από αυτούς, και μέσα στα χρόνια, 711 πέθαναν από καρδιογενή νόσο, που οδήγησε τους ερευνητές να συμπεραίνουν (συγκρίνοντας τα ατομικά στοιχεία) ότι όσοι είχαν αναφέρει ότι κοιμούνται πάνω από 8 ώρες παρουσίασαν 35% περισσότερες πιθανότητες να πεθάνουν, σε σχέση με αυτούς που δήλωσαν 6-8.

Εκείνοι που δήλωσαν κάτω των 4 ωρών ύπνο ημερησίως, παρουσίασαν 34% περισσότερες πιθανότητες.

Προηγούμενες μελέτες είχαν δείξει ότι η έλλειψη ύπνου συνδέεται με το στρες, την αυξημένη πίεση του αίματος και την υψηλή έκκριση αδρεναλίνης - τα οποία είναι παράγοντες αυξημένου κινδύνου καρδιακής νόσου - για αυτό και τα αποτελέσματα αυτής της μελέτης αποτέλεσαν έκπληξη για πολλούς.

«Δεν ξέρουμε ποιος ακριβώς μηχανισμός μπορεί να εξηγήσει μια άμεση αιτιώδης συνάφεια μεταξύ του μεγάλης διάρκειας ύπνου και του αυξημένου κινδύνου θανάτου από στεφανιαία νόσο» δήλωσε ο επικεφαλής συγγραφέας της έρευνας, Dr Linn Beate Strand.

Τα αποτελέσματα έδειξαν επίσης ότι οι γυναίκες και στις δύο ομάδες ήταν σε μεγαλύτερο κίνδυνο καρδιακής νόσου από τους άνδρες.

Ο Strand και οι συνεργάτες του κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι ο επαρκής ύπνος θα πρέπει να θεωρείται μέρος του υγιεινού τρόπου ζωής και τονίζουν ότι απαιτούνται περαιτέρω μελέτες για την καλύτερη κατανόηση των ανθρώπινων μηχανισμών που σχετίζονται με τον ύπνο και τις καρδιακές παθήσεις.

Η μελέτη δημοσιεύτηκε στο τεύχος Μαρτίου, του 2016, του επιστημονικού περιοδικού «Cardiology».

**Πηγή:** [pronews.gr](http://pronews.gr)