

16 Ιουνίου 2016

## **Κι όμως: Μια απλή συνήθεια μπορεί να απομακρύνει τον κίνδυνο καρδιακής προσβολής**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Έρευνα του Πανεπιστημίου Northwestern του Σικάγου

Η υγεία της καρδιάς εξαρτάται όχι μόνο από τις ώρες που αφιερώνει κανείς στον

ύπνο και την ποιότητα του ύπνου αλλά κυρίως από το έχει μία ρουτίνα ύπνου, λένε Αμερικανοί επιστήμονες και συμβουλεύουν: Κοιμηθείτε την ίδια ώρα κάθε βράδυ

Το μυστικό για να αποφύγετε την καρδιακή προσβολή είναι απλό: κοιμηθείτε την ίδια ώρα κάθε βράδυ, όπως σπεύδουν να επισημάνουν Αμερικανοί επιστήμονες τονίζοντας πως η υγεία της καρδιάς εξαρτάται όχι μόνο από τις ώρες που αφιερώνει κανείς στον ύπνο και την ποιότητα του ύπνου αλλά κυρίως από το έχει μία ρουτίνα ύπνου...

Για τους επιστήμονες του Πανεπιστημίου Northwestern του Σικάγου, οι διαταραχές ύπνου μπορεί ενδεχομένως να διπλασιάζουν τον κίνδυνο καρδιακής προσβολής και εγκεφαλικού επεισοδίου στους άντρες.

Το να έχει όμως κανείς μία ρουτίνα ύπνου, να κοιμάται δηλαδή κάθε βράδυ την ίδια ώρα, θωρακίζει την καρδιά του, είτε είναι άνδρας είτε γυναίκα. Με το να πέφτουμε στο κρεβάτι καθημερινά την ίδια ώρα, μειώνουμε τον κίνδυνο εκδήλωσης καρδιακών παθήσεων, ακόμα και καρδιακής προσβολής, υποστηρίζουν οι συντάκτες της μελέτης.

“Μία ρουτίνα σε ότι αφορά την ώρα του ύπνου βοηθά τη καρδιά να φιλτράρει τις ορμόνες του στρες. Κατά συνέπεια, οι άνθρωποι που δεν έχουν μία σταθερή ώρα ύπνου, διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να εκδηλώσουν καρδιακά προβλήματα”, υποστηρίζουν οι Αμερικανοί επιστήμονες.

Η έρευνά τους εξηγεί τους λόγους για τους οποίους οι άνθρωποι που εργάζονται το βράδυ, διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να εμφανίσουν καρδιακά προβλήματα. Αυτό συμβαίνει, όπως αναφέρουν οι Αμερικανοί επιστήμονες, γιατί οι άνθρωποι που δεν κοιμούνται αρκετά και μένουν ξύπνιοι μέχρι αργά το βράδυ, έχουν αυξημένους καρδιακούς παλμούς αλλά και αυξημένα επίπεδα των επιβλαβών ορμονών τους στρες.

Οι επιστήμονες έχουν από καιρό προειδοποιήσει ότι, η έλλειψη τακτικού ύπνου αυξάνει τον κίνδυνο παχυσαρκίας, διαβήτη, καρδιακών παθήσεων ακόμη και καρκίνου. Η νέα έρευνα αποδεικνύει πως, οι άνθρωποι που έχουν μία ρουτίνα ύπνου, βοηθούν την καρδιά τους να ανανεωθεί... Κι αυτό γιατί έχοντας μία σταθερή ώρα ύπνου, δεν διαταράσσεται ο εσωτερικός μηχανισμός του οργανισμού, ο επονομαζόμενος “κίρκαδικός ρυθμός”, ο οποίος συντονίζει τις λειτουργίες του σώματος.

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