

22 Σεπτεμβρίου 2016

Προσοχή στον μεσημεριανό ύπνο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Τι

καλύτερο από ένα μεσημεριανό υπνάκο μετά από μια κουραστική μέρα στη δουλειά;

Ειδικά μετά το μεσημεριανό γεύμα, η ανάγκη που νιώθουμε να κλείσουμε τα μάτια μας και να αφεθούμε στην αγκαλιά του Μορφέα είναι σχεδόν ακατανίκητη!

Ωστόσο, σύμφωνα με μια νέα επιστημονική έρευνα, δεν πρέπει να ξεχνάμε να βάλουμε ξυπνητήρι πριν ξαπλώσουμε για να απολαύσουμε το μεσημεριανό μας ύπνο, αφού η μεγάλη διάρκειά του συνδέεται με δυσμενείς εκβάσεις για την υγεία.

Ερευνητές από το Πανεπιστήμιο του Τόκιο διαπίστωσαν ότι η μακρά διάρκεια του μεσημεριανού ύπνου (και γενικότερα του ύπνου κατά τη διάρκεια της ημέρας) συνδέεται με τον αυξημένο κίνδυνο εκδήλωσης μεταβολικού συνδρόμου, το οποίο χαρακτηρίζεται από την αυξημένη αρτηριακή πίεση, την αυξημένη χοληστερόλη, τη συσσώρευση λίπους γύρω από την κοιλιά και τα αυξημένα επίπεδα σακχάρου.

Όλοι αυτοί οι δείκτες υγείας αυξάνουν σημαντικά τον κίνδυνο καρδιοπάθειας.

Τα νέα ευρήματα, τα οποία παρουσιάστηκαν στο πλαίσιο του 65ου συνεδρίου του Αμερικανικού Κολλεγίου Καρδιολογίας, υποδεικνύουν ότι ο ύπνος για περισσότερα από 40 λεπτά συσχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο εκδήλωσης του μεταβολικού συνδρόμου.

Τα παραπάνω αποτελέσματα προέκυψαν από επισκόπηση (μετα-ανάλυση) 21 παλαιότερων μελετών σε συνολικό δείγμα 307.237 ανθρώπων.

Ο ύπνος που διαρκεί έως 40 λεπτά δεν φαίνεται να συνδέεται με αυξημένο κίνδυνο αρνητικών εκβάσεων για την υγεία και συγκεκριμένα για την καρδιά, ωστόσο μετά τα 40 λεπτά ο κίνδυνος αυξάνεται κατακόρυφα. Ενδεικτικά, ο ύπνος διάρκειας 90 λεπτών συσχετίζεται με 50% αυξημένο κίνδυνο μεταβολικού συνδρόμου.

Παλαιότερη έρευνα της ίδιας ομάδας, η οποία δημοσιεύθηκε τον Ιούνιο του 2015 στην επιθεώρηση Sleep, είχε καταδείξει ότι ο μεσημεριανός ύπνος που διαρκεί πάνω από μία ώρα συσχετίζεται με 82% μεγαλύτερο κίνδυνο καρδιοπάθειας και 27% μεγαλύτερο κίνδυνο πρόωρου θανάτου ανεξαρτήτως αιτίας.

Επίσης, σύμφωνα με στοιχεία που παρουσίασαν οι ερευνητές το Σεπτέμβριο του 2015 στο ετήσιο συνέδριο της Ευρωπαϊκής Εταιρίας για τη Μελέτη του Διαβήτη, ο κίνδυνος διαβήτη αυξάνεται κατά 46% για τα άτομα που κοιμούνται περισσότερο από μία ώρα το μεσημέρι ή το απόγευμα.

Να σημειωθεί πως και οι τρεις προαναφερθείσες μελέτες υποδεικνύουν τον ελάχιστο δυνατό κίνδυνο όταν ο ύπνος διαρκεί μισή ώρα έως 40 λεπτά.

Το Αμερικανικό Ίδρυμα για τον Ύπνο συνιστά ο μεσημεριανός/απογευματινός ύπνος να διαρκεί 20-30 λεπτά, ώστε να βελτιώνονται τα επίπεδα εγρήγορης

χωρίς όμως να χαλάει η διάθεσή μας.

Πηγή: toxwni.gr