

11 Δεκεμβρίου 2016

## Γιατί οι άνδρες πρέπει να κοιμούνται 7-8 ώρες!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Οι άνδρες που κοιμούνται πολύ λίγο ή πάρα πολύ, έχουν αυξημένη πιθανότητα να αντιμετωπίσουν προβλήματα γονιμότητας, σύμφωνα με μια νέα αμερικανική επιστημονική έρευνα. Η «ιδανική» -για τη γονιμότητα τουλάχιστον- διάρκεια ύπνου φαίνεται να είναι οι επτά έως οκτώ ώρες το βράδυ.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής την καθηγήτρια επιδημιολογίας της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου της Βοστώνης, Λορίν Γουάιζ, που έκαναν τη σχετική ανακοίνωση στο ετήσιο συνέδριο της Αμερικανικής Εταιρείας Αναπαραγωγικής Ιατρικής (δεν έχει υπάρξει ακόμη επιστημονική δημοσίευση), ανέλυσαν στοιχεία για 790 ζευγάρια, που προσπαθούσαν να κάνουν παιδιά, συσχετίζοντας τη διάρκεια του ύπνου με τη γονιμότητα.

Διαπιστώθηκε ότι τόσο ο λίγος ύπνος (κάτω των έξι ωρών), όσο και ο πολύς (άνω των εννέα ωρών) σχετίζεται με μειωμένη κατά 42% πιθανότητα ο άνδρας να είναι σε θέση να κάνει παιδιά, σε σχέση με όσους κοιμούνται οκτώ ώρες.

Η εξήγηση είναι πιθανώς ορμονική και έχει να κάνει με την επίπτωση του ύπνου στο επίπεδο της τεστοστερόνης, η οποία είναι μια ζωτική ορμόνη για την αναπαραγωγή στους άνδρες και παράγεται κυρίως το βράδυ κατά τον ύπνο. Μπορεί να παίζουν ρόλο και μεταβολικοί παράγοντες.

Η Γουάιζ τόνισε ότι η νέα μελέτη βρήκε μεν μια συσχέτιση ανάμεσα στη διάρκεια του ύπνου και στην ανδρική υπογονιμότητα, αλλά δεν μπορεί να αποδείξει ότι το πρώτο αποτελεί την άμεση αιτία για το δεύτερο. Η συσχέτιση πάντως ισχύει άσχετα με την ηλικία του άνδρα, το βάρος του, τη συχνότητα του σεξ, αν είναι

καπνιστής, εργαζόμενος ή άνεργος, αν έχει κατάθλιψη κ.α.

Έως σήμερα υπάρχουν λιγοστά στοιχεία για το πώς ο ύπνος επηρεάζει την ανδρική γονιμότητα, ενώ για τις γυναίκες ακόμη λιγότερα. Περίπου το 85% των ζευγαριών «πιάνουν» παιδί μέσα σε ένα έτος από τότε που ξεκινούν να κάνουν τακτικά σεξ χωρίς προφύλαξη, ενώ ένα 15% εμφανίζουν κάποιο πρόβλημα.

Μια άλλη μελέτη στο ίδιο αμερικανικό συνέδριο διαπίστωσε ότι όσοι άνδρες παίρνουν τακτικά ορισμένα φάρμακα για την υπέρταση (beta-blockers και αναστολείς ACE) είναι περίπου 10% πιθανότερο να είναι υπογόνιμοι. Τα φάρμακα όμως αυτά είναι σημαντικά για την μείωση του καρδιαγγειακού κινδύνου.

**Πηγές:** ΑΠΕ - [capital.gr](http://capital.gr)