

15 Απριλίου 2018

## **Ακόμη και μία νύχτα αϋπνίας μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο για Αλτσχάιμερ**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Έστω και μία νύχτα χωρίς ύπνο μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο για Αλτσχάιμερ, καθώς αυξάνει στον εγκέφαλο τη συγκέντρωση βήτα αμυλοειδούς, της πρωτεΐνης που συνδέεται με την εκδήλωση της νευροεκφυλιστικής πάθησης, σύμφωνα με μια νέα αμερικανική επιστημονική έρευνα.

Η βήτα αμυλοειδής πρωτεΐνη δημιουργεί συσσωματώσεις (πλάκες) ανάμεσα στους νευρώνες, εμποδίζοντάς τους να λειτουργήσουν ομαλά, πράγμα που σταδιακά οδηγεί σε απώλεια μνήμης και άλλα προβλήματα.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τον δρα Εχσάν Σοκρί-Κοτζορί του αμερικανικού Εθνικού Ινστιτούτου Υγείας, οι οποίοι έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό της Εθνικής Ακαδημίας Επιστημών των ΗΠΑ (PNAS), μελέτησαν 20 εθελοντές χωρίς ιστορικό εγκεφαλικών παθήσεων, οι οποίοι πέρασαν δύο νύχτες στο εργαστήριο, όπου την πρώτη κοιμήθηκαν και την επόμενη έμειναν ξύπνιοι.

Οι εξετάσεις το επόμενο πρωί έδειξαν ότι μετά τη νύχτα αγρύπνιας υπήρξε σημαντική αύξηση στην πρωτεΐνη του Αλτσχάιμερ, τη βήτα αμυλοειδή, ιδίως σε περιοχές ζωτικές για τις μνημονικές και νοητικές λειτουργίες, όπως ο ιππόκαμπος και ο θάλαμος του εγκεφάλου.

Κάθε φορά που πυροδοτείται ένα εγκεφαλικό κύτταρο (νευρώνας), συμβάλλει στην παραγωγή βήτα αμυλοειδούς. Όταν οι άνθρωποι έχουν αϋπνία, οι νευρώνες τους συνεχίζουν να δρουν και να παράγουν τη βήτα αμυλοειδή πρωτεΐνη. Έτσι, η αϋπνία

βοηθά στο να συσσωρευτεί η εν λόγω πρωτεΐνη στον εγκέφαλο. Αντίθετα, ο ύπνος συμβάλλει ώστε ο εγκέφαλος να καθαρίσει από αυτήν.

Οι επιστήμονες θεωρούν πάντως πως χρειάζονται περισσότερες μελέτες για να θεμελιώσουν ότι υπάρχει άμεση σχέση ανάμεσα στην αϋπνία και στον κίνδυνο για Αλτσχάιμερ. Παραμένει, για παράδειγμα, ασαφές αν ένας καλός ύπνος έπειτα από μια βραδιά αϋπνίας μπορεί να αποκαταστήσει την υγεία του εγκεφάλου.

Οι ασθενείς με Αλτσχάιμερ συχνά εμφανίζουν διαταραχές του ύπνου, ακόμη και αρκετά χρόνια πριν την εκδήλωση των πρώτων συμπτωμάτων της πάθησης. Δεν είναι σαφές αν οι διαταραχές στον ύπνο συμβάλλουν στην εκδήλωση της νόσου ή αποτελούν απλώς ένα ακόμη σύμπτωμά της.

Από την άλλη, δεν υπάρχει επιστημονική ομοφωνία ούτε για τις πλάκες βήτα αμυλοειδούς στον εγκέφαλο, κατά πόσο όντως αποτελούν αιτία του Αλτσχάιμερ ή απλώς σχηματίζονται ως συνέπεια της νόσου.

Νέος βιολογικός ορισμός

Εξάλλου, Αμερικανοί επιστήμονες ανακοίνωσαν ότι προτείνουν έναν νέο ορισμό για τη νόσο Αλτσχάιμερ, ο οποίος θα βασίζεται πλέον αποκλειστικά σε βιολογική βάση. Αυτό θα αποτελέσει ριζική αλλαγή σε σχέση με τον έως τώρα ορισμό, που εστιάζει στα κλινικά συμπτώματα, όπως η απώλεια της μνήμης και η έκπτωση των γνωστικών λειτουργιών.

Η Ένωση Αλτσχάιμερ και το Εθνικό Ινστιτούτο Γήρανσης των ΗΠΑ, που έκαναν σχετική δημοσίευση στο περιοδικό *Alzheimer's and Dementia: The Journal of Alzheimer's Association*, εισηγούνται την αλλαγή στον ορισμό της νόσου σε καθαρά βιολογική βάση, προκειμένου να υπάρξει μια κοινή επιστημονική γλώσσα για την περιγραφή της πάθησης, σύμφωνα και με τα πιο πρόσφατα επιστημονικά ευρήματα.

Η αλλαγή θα επιτρέψει επίσης στις φαρμακευτικές εταιρείες να δοκιμάζουν νέα φάρμακα σε ανθρώπους, προτού καν εμφανιστούν συμπτώματα, αλλά με βάση βιοδείκτες που αποκαλύπτουν ότι έχει αρχίσει να «δουλεύει» αθόρυβα το Αλτσχάιμερ, καταστρέφοντας τα εγκεφαλικά κύτταρα.

Σύμφωνα με τις προτεινόμενες αλλαγές, τρία είναι τα διακριτά βιολογικά γνωρίσματα της νόσου: η ανίχνευση στον εγκέφαλο δύο ανώμαλων πρωτεϊνών (βήτα αμυλοειδούς και ταυ), καθώς ο θάνατος των εγκεφαλικών κυττάρων. Η διάγνωση των τριών αυτών βιοδεικτών μπορεί να γίνεται μέσω απεικονιστικών

τεχνικών ή ανάλυσης δείγματος από το εγκεφαλονωτιαίο υγρό. Ανάλογα με τα ευρήματα των βιοδεικτών, το νέο σύστημα κατατάσσει κάθε περιστατικό σε διαφορετικό βαθμό σοβαρότητας.

(Πηγή: ΑΠΕ-ΜΠΕ)