

## **Άνοια: Αυτά είναι τα σημάδια που έρχονται ακόμα και 15 χρόνια νωρίτερα**

[/ Γενικά Θέματα](#)

Μέχρι σήμερα γνωρίζαμε πως η άνοια είναι μια νόσος της τρίτης ηλικίας. Και η αλήθεια είναι πως η κορύφωση της έρχεται στις μεγαλύτερες ηλικίες. Τώρα όμως, νέα έρευνα Καναδών επιστημόνων δείχνει πως μπορεί να υπάρχουν σημάδια ως και 15 χρόνια νωρίτερα.



Ερευνητές από το Πανεπιστήμιο του Τορόντο στον Καναδά ανακάλυψαν πως ο εγκέφαλος στέλνει προειδοποιητικά μηνύματα πολύ καιρό νωρίτερα... μέσα από τις διαταραχές του ύπνου.

Όπως διαπίστωσαν οι ειδικοί, αυτοί που βλέπουν έντονα όνειρα και κάνουν βίαιες κινήσεις, ή κλωτσούν στη φάση του ύπνου REM διατρέχουν σε ποσοστό 80%-100% υψηλότερο κίνδυνο να εμφανίσουν νευροεκφυλιστικές παθήσεις. Η έκθεση τους μάλιστα λέει πως το σύνδρομο RBD (όπως λέγεται η διαταραχή συμπεριφοράς κατά τον ύπνο REM) μπορεί να εκδηλωθεί έως και 15 χρόνια νωρίτερα από την εμφάνιση των κλασικών συμπτωμάτων των νόσων αυτών.

Φυσικά δεν αποτελούν όλοι οι εφιάλτες προάγγελο της άνοιας, της νόσου Πάρκινσον ή του Αλτσχάιμερ. Το σύμπτωμα που θα πρέπει να μας βάλει σε υποψίες είναι η αυξημένη κινητικότητα στο στάδιο REM του ύπνου, που αποτελεί το ένα τέταρτο του συνολικού χρόνου που κοιμόμαστε. Σ' αυτό το στάδιο ο σφυγμός

κανονικά επιταχύνεται, όπως και η πίεση, τα μάτια κινούνται γρήγορα κάτω από τα κλειστά βλέφαρα, αλλά χαλαρώνουν οι μύες. Στο σύνδρομο RBD, ωστόσο, κινείται ΚΑΙ το σώμα το ίδιο γρήγορα όπως και τα μάτια καθώς μετέχει στα ζωντανά όνειρα.

Το συσχετισμό του ύπνου REM και της Αλτσχάιμερ εντόπισε και μια άλλη έρευνα ειδικών του Πανεπιστημίου της Βοστώνης. Όπως διεπίστωσαν οι ερευνητές οι συντομευμένες φάσεις ονείρων κατά τον ύπνο αυξάνουν τον κίνδυνο εκδήλωσης εκφυλιστικών νόσων, αν και δεν μπόρεσαν μέχρι στιγμής να εξηγήσουν επακριβώς γιατί συμβαίνει αυτό.

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