

Έρευνα: Πώς σχετίζεται ο ακανόνιστος ύπνος με το μικροβίωμα του εντέρου - Το κοινωνικό jet lag και η διατροφή

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Ακόμα και μικρές αλλαγές στη διάρκεια του ύπνου κατά τη διάρκεια της εβδομάδας, μπορεί να αλλάξουν τα βακτήρια στο έντερο, δείχνουν τα συμπεράσματα μιας νέας πρωτοποριακής μελέτης. Η μελέτη, που δημοσιεύτηκε στις αρχές Αυγούστου στην επιστημονική επιθεώρηση «The European Journal of Nutrition», από ερευνητές από το King's College του Λονδίνου και τη ZOE, την εξατομικευμένη εταιρεία διατροφής, είναι η πρώτη που ανακάλυψε πολλαπλές συσχετίσεις μεταξύ του “κοινωνικού jet lag” (τη διασάλευση του εσωτερικού ρολογιού του σώματός μας όταν το πρόγραμμα ύπνου μας διαταράσσεται μεταξύ εργάσιμων ημερών και ελεύθερων ημερών) και της ποιότητας διατροφής, τις συνήθειες διατροφής, της φλεγμονής και της σύνθεσης του μικροβιώματος του εντέρου.



Σύμφωνα με τα ευρήματα της μελέτης, ακόμη και μια μικρή διατάραξη στον ύπνο μας, κατά 90 λεπτά για παράδειγμα στον μέσο όρο του, επηρέασε τη σύνθεση του μικροβιώματος του εντέρου.

Προηγούμενη έρευνα έχει δείξει ότι οι βάρδιες διαταράσσουν το βιολογικό μας ρολόι και μπορεί να συνδέεται με κίνδυνο αύξησης βάρους, καρδιακών προβλημάτων και διαβήτη. Ωστόσο, υπάρχει μικρότερη επίγνωση ότι οι βιολογικοί μας ρυθμοί μπορεί να επηρεαστούν από μικρότερες ασυνέπειες στα μοτίβα ύπνου λόγω του ξυπνήματος νωρίς με ξυπνητήρι τις εργάσιμες, για παράδειγμα, μέρες σε σύγκριση με το φυσικό ξύπνημα τις μη εργάσιμες ημέρες.

Αλλαγές στον ύπνο μπορεί να ενθαρρύνουν την εμφάνιση μικροβίων

««Γνωρίζουμε ότι μεγάλες διαταραχές στον ύπνο, όπως η εργασία με βάρδιες, μπορεί να έχουν βαθιές επιπτώσεις στην υγεία σας. Ο ύπνος είναι βασικός πυλώνας της υγείας και η έρευνα αυτή είναι ιδιαίτερα επίκαιρη, δεδομένου του αυξανόμενου ενδιαφέροντος για τους κερκάρδιους ρυθμούς και το μικροβίωμα του εντέρου. Ακόμη και μια διαφορά 90 λεπτών στο μέσο όρο του ύπνου μπορεί να ενθαρρύνει είδη μικροβίων που έχουν δυσμενείς επιπτώσεις στην υγεία σας», δήλωσε η κύρια συγγραφέας της μελέτης, Κέιτ Μπέρμινχαμ από το King's College του Λονδίνου.

Οι ερευνητές υποστηρίζουν ότι η σύνθεση των μικροβίων στο έντερο μπορεί να επηρεάσει αρνητικά ή θετικά την υγεία, παράγοντας τοξίνες ή ευεργετικές ουσίες. Συγκεκριμένα είδη μικροβίων μπορεί να προκαλέσουν μακροχρόνιες παθήσεις όπως διαβήτη, καρδιακά προβλήματα και παχυσαρκία.

Οι ερευνητές αξιολόγησαν μια ομάδα 934 ατόμων στο πλαίσιο της μελέτης ZOE Predict, τη μεγαλύτερη εν εξελίξει διατροφική μελέτη του είδους της. Εξέτασαν δείγματα αίματος, κοπράνων και μικροβιώματος του εντέρου και πραγματοποίησαν μετρήσεις γλυκόζης σε άτομα με ακανόνιστο ύπνο. Σε αντίθεση με προηγούμενες μελέτες, η ομάδα αποτελούνταν κυρίως από αδύνατα και υγιή άτομα, με τους περισσότερους από αυτούς να απολαμβάνουν ύπνο περισσότερες από επτά ώρες κατά τη διάρκεια της εβδομάδας.

Ποιες συσχετίσεις έγιναν

Η μελέτη διαπίστωσε ότι το κοινωνικό τζετ λαγκ συσχετίστηκε με χαμηλότερη ποιότητα διατροφής, υψηλότερη πρόσληψη ζαχαρούχων ποτών και χαμηλότερη πρόσληψη φρούτων και ξηρών καρπών. Αυτό μπορεί να επηρεάσει άμεσα την αφθονία συγκεκριμένων μικροβίων στο έντερο, σημειώνουν οι ερευνητές. Τρία από

τα έξι είδη μικροβίων που ήταν πιο άφθονα στην ομάδα του κοινωνικού τζετ λαγκ μπορεί να προκαλέσουν προβλήματα υγείας. Συνδέονται με την κακή διατροφή, την παχυσαρκία, την καρδιακή προσβολή, το εγκεφαλικό επεισόδιο και τον διαβήτη.

«Η διατήρηση τακτικών προτύπων ύπνου, δηλαδή πότε πάμε για ύπνο και πότε ξυπνάμε κάθε μέρα, είναι μια εύκολα ρυθμιζόμενη συμπεριφορά του τρόπου ζωής που μπορούμε όλοι να κάνουμε, η οποία μπορεί να επηρεάσει την υγεία μας μέσω του εντερικού μικροβιώματος προς το καλύτερο», δήλωσε η δρ Σάρα Μπέρι από το King's College του Λονδίνου και επικεφαλής επιστήμονας της ZOE.

Πηγή: e-farmako.gr