

## **Κοιμάστε λίγο και αναπληρώνετε τα Σαββατοκύριακα; Δείτε τι προκαλεί στην καρδιά αυτή η συνήθεια**

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



Όσο «αθώες» κι αν φαίνονται δύο ή τρεις λιγότερες ώρες ύπνου την ημέρα, πιστεύοντας ότι θα αναπληρώσουμε το Σαββατοκύριακο, ο ανεπαρκής ύπνος θα αφήσει το αποτύπωμά του στην υγεία μας



PHOTO: SHUTTERSTOCK

Μπορεί δυο-τρεις ώρες χαμένου ύπνου τις καθημερινές να φαντάζουν μικρή θυσία, μια απώλεια που θα πιστεύουμε ότι θα αναπληρώσουμε μέσα στο Σαββατοκύριακο. Τα πράγματα ωστόσο είναι μάλλον διαφορετικά και, σύμφωνα με πρόσφατη μελέτη από το Πανεπιστήμιο της Πενσυλβάνια που δημοσιεύτηκε στο *Psychosomatic Medicine*, ο αντίκτυπος από τον «κουτσορευμένο» ύπνο θα φανεί στην καρδιαγγειακή υγεία χρόνια μετά.

«...Αρκετά διαδοχικά πλήγματα στην καρδιαγγειακή υγεία όσο είστε νέοι θα

μπορούσαν να κάνουν την καρδιά πιο επιρρεπή σε καρδιαγγειακές παθήσεις στο μέλλον» δήλωσε η Anne-Marie Chang, αναπληρώτρια καθηγήτρια Βιο-Συμπεριφορικής υγείας και εκ των συγγραφέων της μελέτης, σχολιάζοντας τα ευρήματα που έδειξαν ότι αρκετές τιμές της καρδιαγγειακής υγείας, συμπεριλαμβανομένων του καρδιακού ρυθμού και της αρτηριακής πίεσης, παρουσιάζουν τάσεις επιδείνωσης κατά τη διάρκεια της εβδομάδας, όταν ο βραδινός ύπνος περιορίζεται στις 5 ώρες. Όπως τόνισαν οι ερευνητές, πρόκειται για επιπτώσεις που δεν μπορεί να αναστρέψει ο ύπνος του Σαββατοκύριακου.

Η πειραματική διαδικασία με τη συμμετοχή 15 υγιών ανδρών 20 έως 35 ετών διήρκησε 11 ημέρες και διακρίθηκε σε τρεις φάσεις:

τις τρεις πρώτες νύχτες δόθηκε η δυνατότητα βραδινού ύπνου έως και 10 ώρες προκειμένου να ρυθμιστεί ένα βασικό επίπεδο ύπνου,

τις επόμενες πέντε νύχτες ο ύπνος όλων των συμμετεχόντων περιορίστηκε σε πέντε ώρες,

μια περίοδος ανάκαμψης τις τελευταίες δύο νύχτες, οπότε δόθηκε ξανά η δυνατότητα για έως και 10 ώρες ύπνου.

Για την αξιολόγηση των επιπτώσεων από τις αλλαγές στις συνήθειες του ύπνου στην καρδιαγγειακή υγεία, οι ερευνητές μέτρησαν τους παλμούς και την αρτηριακή πίεση των συμμετεχόντων σε ηρεμία κάθε δύο ώρες κατά τη διάρκεια της ημέρας, μια συχνότητα που κάνει «μοναδική» τη μελέτη σύμφωνα με τη Δρ Chang. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι:

- ο καρδιακός ρυθμός αυξανόταν σχεδόν κατά έναν παλμό (σφίξη) ανά λεπτό (BPM) κάθε διαδοχική ημέρα της μελέτης
- ειδικότερα, ο μέσος βασικός καρδιακός ρυθμός ήταν 69 BPM και σχεδόν 78 BPM μέχρι το τέλος της μελέτης τη δεύτερη ημέρα ανάκαμψης
- η συστολική (μεγάλη) αρτηριακή πίεση αυξήθηκε κατά 0,5 mmHg (χιλιοστά υδραργύρου) περίπου ανά ημέρα
- η μέση βασική συστολική αρτηριακή πίεση έφτασε στα 116 mmHg και ήταν σχεδόν 119,5 mmHg μέχρι το τέλος της περιόδου ανάκαμψης.

*«Τόσο ο καρδιακός ρυθμός όσο και η συστολική αρτηριακή πίεση αυξάνονταν μέρα με τη μέρα στέρησης ύπνου και δεν επέστρεφαν στα αρχικά επίπεδα μέχρι το τέλος της περιόδου ανάρρωσης. Έτσι, παρά το γεγονός ότι είχαν επιπλέον ευκαιρίες για ξεκούραση, μέχρι το τέλος του Σαββατοκύριακου της μελέτης, τα καρδιαγγειακά τους συστήματα δεν είχαν ακόμη ανακάμψει» σχολίασε ο μεταπτυχιακός φοιτητής και μέλος της ομάδας από το Πανεπιστήμιο της Πενσυλβάνια, David Reichenberger.*

Ενδεχομένως να χρειάζονται μεγαλύτερες περίοδοι ανάκτησης ύπνου από ένα Σαββατοκύριακο, κατέληξε ο Reichenberger, υπογραμμίζοντας τη σημασία του ύπνου ως παράγοντα που επηρεάζει την καρδιαγγειακή υγεία, το βάρος, την ψυχική υγεία, την ικανότητα συγκέντρωσης και διατήρησης υγιών κοινωνικών σχέσεων μεταξύ άλλων.

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