

18 Σεπτεμβρίου 2023

## **Σας αρέσουν τα ξενύχτια; Δείτε ποια νόσος σας απειλεί 19% περισσότερο από τους πρωινούς τύπους**

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



PHOTO: SHUTTERSTOCK

Είσαστε νυχτερινοί τύποι; Σύμφωνα με νεότερη μελέτη, εάν το ξενύχτι συμπεριλαμβάνεται στην καθημερινή σας ρουτίνα, τότε θα πρέπει να δώσετε έμφαση στην φροντίδα της υγείας σας



PHOTO: SHUTTERSTOCK

Είτε ξενυχτάτε από επιλογή είτε λόγω ωραρίου εργασίας, μια νέα μελέτη προειδοποιεί πως αυτή η συνήθεια ενδεχομένως να θέτει αθόρυβα την υγεία σας σε κίνδυνο. Πιο συγκεκριμένα, όπως διαπιστώθηκε από την έρευνα, που δημοσιεύτηκε στο *Annals of Internal Medicine*, όσοι ανήκουν στους βραδινούς τύπους, τείνουν να αντιμετωπίζουν 19% υψηλότερο κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη σε σύγκριση με τους πρωινούς τύπους.

«Ο χρονότυπος, ή η κίρκαδιανή προτίμηση, αναφέρεται στον προτιμώμενο χρόνο ύπνου και αφύπνισης ενός ατόμου και είναι εν μέρει γενετικά καθορισμένος, οπότε μπορεί να είναι δύσκολο να αλλάξει. Όσοι προτιμούν να μεταφέρουν τις δραστηριότητές του το βράδυ, ενδεχομένως να χρειαστεί να δώσουν μεγαλύτερη προσοχή στον τρόπο ζωής τους, επειδή ο βραδινός τους χρονότυπος μπορεί να προσθέσει αυξημένο κίνδυνο για εκδήλωση διαβήτη τύπου 2» επισημαίνει ο δρ Tianyi Huang, ο αντίστοιχος συγγραφέας και συνεργάτης επιδημιολόγος στο Νοσοκομείο Brigham and Women's.

Προηγούμενη έρευνα της επιστημονικής ομάδας αποκάλυψε ότι τα άτομα με ακανόνιστο πρόγραμμα ύπνου είχαν αυξημένο κίνδυνο διαβήτη και καρδιακών παθήσεων. Σημείωσαν επίσης ότι τα άτομα με βραδινούς χρονοτύπους έτειναν να έχουν πιο ακανόνιστα προγράμματα ύπνου. Με αυτή τη νέα μελέτη, οι ερευνητές

είχαν ως στόχο να διερευνήσουν τη σχέση μεταξύ χρονοτύπου και κινδύνου διαβήτη, συνυπολογίζοντας τις συνήθειες του τρόπου ζωής.

Για να το καταφέρουν αυτό στην πράξη, ανέλυσαν δεδομένα από περισσότερες από 63.000 γυναίκες νοσηλεύτριες, λαμβάνοντας υπόψη τον χρονότυπο που δήλωσαν οι ίδιες, την ποιότητα της διατροφής, το βάρος, τον δείκτη μάζας σώματος (ΔΜΣ), τον χρόνο ύπνου, καθώς και τις συνήθειες κατανάλωσης αλκοόλ και καπνίσματος. Περίπου μία στις εννέα συμμετέχουσες προσδιορίστηκε με «σαφή βραδινό χρονότυπο», ενώ περίπου το 35% ανέφερε «σαφή πρωινό χρονότυπο». Οι υπόλοιπες γυναίκες κατηγοριοποιήθηκαν ως «ενδιάμεσες», που σημαίνει ότι δεν ταυτίζονταν σαφώς ως πρωινοί ή νυχτερινοί τύποι ή έδειχναν μόνο μια μικρή προτίμηση για το ένα έναντι του άλλου.

Πριν από την προσαρμογή των παραγόντων του τρόπου ζωής, ο βραδινός χρονότυπος σχετιζόταν με 72% αυξημένο κίνδυνο διαβήτη. Μετά την προσαρμογή, ο κίνδυνος παρέμεινε αυξημένος στο 19%, ενώ μόνο το 6% των ατόμων με τον πιο υγιεινό τρόπο ζωής είχαν βραδινούς χρονοτύπους, σε σύγκριση με το 25% μεταξύ εκείνων με τον λιγότερο υγιεινό τρόπο ζωής.

Η ερευνητική ομάδα διαπίστωσε ότι ο αυξημένος κίνδυνος που συνδέεται με τον βραδινό χρονότυπο ήταν εμφανής μόνο στις νοσηλεύτριες που εργάζονταν σε ημερήσιες βάρδιες και όχι σε εκείνες που εργάζονταν κατά τη διάρκεια της νύχτας.

«Όταν ο χρονότυπος δεν ταυτιζόταν με τις ώρες εργασίας είδαμε αύξηση του κινδύνου διαβήτη τύπου 2. Αυτό ήταν άλλο ένα πολύ ενδιαφέρον εύρημα που υποδηλώνει ότι ένας πιο εξατομικευμένος προγραμματισμός της εργασίας θα μπορούσε να είναι ευεργετικός» συμπλήρωσε ο δρ Huang.

Οι ερευνητές αποσκοπούν τώρα στη διερεύνηση των γενετικών καθοριστικών παραγόντων του χρονοτύπου και της πιθανής συσχέτισής του όχι μόνο με τον διαβήτη αλλά και με τις καρδιακές παθήσεις. «Εάν καταφέρουμε να προσδιορίσουμε μια αιτιώδη σχέση μεταξύ του χρονοτύπου και του διαβήτη ή άλλων ασθενειών, οι γιατροί θα μπορούσαν να προσαρμόσουν καλύτερα τις στρατηγικές πρόληψης για τους ασθενείς τους», καταλήγει η δρ Sina Kianersi, πρώτη συγγραφέας της μελέτης.

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