

## Ασθένειες που «προλαβαίνει» ο ύπνος

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)

Λένε πως ο ύπνος είναι το καλύτερο γιατρικό για όλες τις ασθένειες αλλά κατά πόσο ισχύει αυτή η θεωρία; Οι έρευνες επιστημόνων από όλο τον κόσμο συναινούν στις πραγματικά θαυματουργές ιδιότητες του ύπνου.



### Καρδιαγγειακές ασθένειες

Σε μια μελέτη του 2010 που δημοσιεύθηκε στην ιατρική επιθεώρηση «Sleep», οι ερευνητές της ιατρικής σχολής του πανεπιστημίου West Virginia, συνέλεξαν στοιχεία από 30.397 άτομα με πραγματικά θαυμαστά αποτελέσματα. Έτσι, ανακάλυψαν πως αυτοί που κοιμόντουσαν λιγότερο από 7 ώρες την ημέρα αντιμετώπιζαν αυξημένο κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων. [\(περισσότερα...\)](#)