

# Η έλλειψη ύπνου στοιχίζει ακριβά στις γυναίκες

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Της Ειρήνη Βενιού

Της κάνει επιθετικές και αυξάνει αισθητά τον κίνδυνο καρδιαγγειακών νοσημάτων και κατάθλιψης

Η έλλειψη ύπνου επηρεάζει περισσότερο τις γυναίκες από ό, τι τους άνδρες, τόσο από πλευράς διάθεσης όσο και από πλευράς υγείας υποστηρίζει νέα αμερικανική μελέτη.

Σύμφωνα με τα ευρήματα των ερευνητών του [Πανεπιστημίου Ντιούκ](#), στη Βόρεια Καρολίνα, οι γυναίκες χρειάζονται περισσότερο ύπνο σε σχέση με τους άνδρες, γεγονός που σημαίνει ότι οποιεσδήποτε «εκπτώσεις» υπό μορφή ωρών τους κοστίζουν τελικά πολύ ακριβά.

## Υπνος γένους θηλυκού

Κατά τη διάρκεια της μελέτης τους, οι ειδικοί είδαν ότι οι γυναίκες που δεν κοιμούνταν επαρκώς κατά τη διάρκεια της νύχτας, πέρα από επιθετική διάθεση, εμφάνιζαν υψηλό κίνδυνο καρδιαγγειακών νοσημάτων, κατάθλιψης και άλλων ψυχολογικών προβλημάτων συγκριτικά με το έτερό τους ήμισυ. ([περισσότερα...](#))