

Ύπνος και Αλτσχάιμερ

/ Εί



Αν είστε άνω των

40 ετών και δεν δίνετε ιδιαίτερη σημασία στην διάρκεια και την ποσότητα του ύπνου σας, οσίγουρα πρέπει να αλλάξετε αυτή την κακή συνήθεια. Αμερικανοί επιστήμονες έδειξαν πως η έλλειψη ύπνου σε αυτή την ηλικία μπορεί να προκαλέσει συγκεκριμένες χημικές αλλαγές στον ανθρώπινο εγκέφαλο, με αποτέλεσμα να δημιουργηθούν οι συνθήκες για εμφάνιση της νόσου Αλτσχάιμερ.

Πιο συγκεκριμένα, ο Δρ. Ντέιβιντ Μ. Χόλτσμαν, διευθυντής του Τμήματος Νευρολογίας στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου της Ουάσιγκτον και επικεφαλής της έρευνας, θέλησε με τους συνεργάτες του να ερευνήσει τον τρόπο με τον οποίο μία ειδική πρωτεΐνη συσσωρεύεται στον εγκέφαλο των ασθενών και δημιουργεί πλάκες, οι οποίες εντοπίζονται κατά τη νόσο του Αλτσχάιμερ.

Οι επιστήμονες δεν γνωρίζουν μέχρι στιγμής το λόγο δημιουργίας αυτών των πλακών και τη λειτουργία τους, ωστόσο υπάρχει μεγάλη πιθανότητα να έχουν σχέση με κάποια διαταραχή στον τρόπο επικοινωνίας των εγκεφαλικών κυττάρων μεταξύ τους.

Στην έρευνα αυτή, οι επιστήμονες κατάφεραν με μία ειδική μέθοδο να καταγράφουν μία φορά την ώρα τα επίπεδα αυτής της πρωτεΐνης, τόσο σε ποντίκια όσο και σε ανθρώπους. [\(περισσότερα...\)](#)