

# Η έλλειψη ύπνου προκαλεί απώλεια εγκεφαλικών κυττάρων

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



*Αν τα αποτελέσματα από τα πειραματόζωα ισχύουν και για τους ανθρώπους τότε μάλλον μάταια προσπαθούμε να αναπληρώσουμε τον χαμένο ύπνο, αφού η απώλεια εγκεφαλικών κυττάρων είναι μη αναστρέψιμη*

**Η χρόνια ανεπάρκεια ύπνου οδηγεί σε μείωση του 25% νευρώνων που συνδέονται με την εγρήγορση του εγκεφάλου**

Αν τα αποτελέσματα από τα πειραματόζωα ισχύουν και για τους ανθρώπους τότε μάλλον μάταια προσπαθούμε να αναπληρώσουμε τον χαμένο ύπνο, αφού η απώλεια εγκεφαλικών κυττάρων είναι μη αναστρέψιμη

-

## **Νέα Υόρκη**

Η χρόνια ανεπάρκεια ύπνου ενδεχομένως να έχει σοβαρότερες επιπτώσεις στην υγεία, απ' ό,τι πίστευαν μέχρι σήμερα οι επιστήμονες, καθώς μελέτη που διεξήχθη

σε πειραματόζωα απέδειξε ότι προκαλεί μόνιμη απώλεια εγκεφαλικών κυττάρων.

## **Απώλεια του 25% των εγκεφαλικών κυττάρων**

Σύμφωνα με στοιχεία που δημοσιεύθηκαν στο επιστημονικό έντυπο Journal of Neuroscience, ερευνητές της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου της Πενσυλβάνια, με επικεφαλής τη δρα Ζίγκριντ Βίζεϊ του Κέντρου Ύπνου και Κιρκαδιανής Νευροβιολογίας, διαπίστωσαν ότι η παρατεταμένη έλλειψη ύπνου στα ποντίκια είχε ως συνέπεια την απώλεια του 25% περίπου συγκεκριμένων εγκεφαλικών κυττάρων.

Στο πλαίσιο του πειράματος, οι επιστήμονες δημιούργησαν για τα τρωκτικά συνθήκες που μοιάζουν με την ανθρώπινη καθημερινότητα. Και όντως, τα ποντίκια μετά από αρκετές ημέρες αϋπνίας (δηλαδή όπως συμβαίνει στους ανθρώπους που εργάζονται σε νυχτερινή βάρδια) είχαν χάσει περίπου το ένα τέταρτο μιας κατηγορίας νευρώνων που σχετίζονται με τη διατήρηση του εγκεφάλου σε εγρήγορση.

Επόμενος στόχος της δρος Βίζεϊ είναι να εξετάσει μετά θάνατον τους εγκεφάλους ατόμων που εργάζονται σε νυχτερινές βάρδιες, για να διαπιστωθεί αν παρατηρείται κάτι ανάλογο και σε αυτο

ύς.

## **Πρώτη διαπίστωση της καταστροφής εγκεφαλικού ιστού**

Πρόκειται για την πρώτη φορά που μια μελέτη διαπιστώνει άμεσα ότι η ανεπάρκεια ύπνου μπορεί να οδηγήσει σε καταστροφή εγκεφαλικού ιστού. Το ερώτημα που πρέπει να απαντηθεί πλέον, είναι κατά πόσο η βλάβη αυτή είναι όντως μη ανατρέψιμη και στους ανθρώπους.

Αν πάντως η παρατηρούμενη αλλαγή στα πειραματόζωα ισχύει και για τους ανθρώπους, τότε ίσως, σύμφωνα με τους ερευνητές, να είναι τελικά μάταιο να προσπαθεί κανείς να αναπληρώσει τον χαμένο ύπνο -αφού η ζημιά είναι μη αναστρέψιμη.

Οι επιστήμονες ελπίζουν πάντως ότι κάποια ημέρα θα είναι δυνατόν να αναπτυχθεί ένα φάρμακο που θα προστατεύει τον εγκέφαλο από τις παρενέργειες της ανεπάρκειας ύπνου.

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