

## Ο καθημερινός μεσημεριανός υπνάκος μπορεί να κόψει χρόνια ζωής

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Σύμφωνα με νέα Βρετανική έρευνα

**Οι άνθρωποι της μέσης και τρίτης ηλικίας που έχουν συνηθίσει να παίρνουν καθημερινά τον μεσημεριανό υπνάκο τους, μπορεί να αντιμετωπίζουν αυξημένο κίνδυνο πρόωρου θανάτου, σύμφωνα με μια νέα βρετανική επιδημιολογική έρευνα.**

Η μελέτη έρχεται μάλλον να μπερδέψει τα πράγματα, όσον αφορά την ωφέλεια του ύπνου μετά το μεσημεριανό γεύμα, καθώς, με βάση αρκετές μέχρι τώρα έρευνες (αν και όχι όλες), ο μεσημεριανός ύπνος, ακόμη και για λιγότερο από μισή ώρα, φαίνεται να κάνει καλό παρά κακό στην υγεία. Αντίθετα, η νέα έρευνα δείχνει ότι όσο περισσότερο κοιμάται κανείς τα μεσημέρια, κυρίως αν έχει αναπνευστικά προβλήματα, τόσο μεγαλύτερο κίνδυνο αντιμετωπίζει να είναι η ζωή του πιο σύντομη.

Οι ερευνητές του Τμήματος Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου Κέμπριτζ, με επικεφαλής τη Γιούε Λενγκ, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο αμερικανικό

περιοδικό επιδημιολογίας “American Journal of Epidemiology”, μελέτησαν επί 13 χρόνια πάνω από 16.000 ανθρώπους στην Αγγλία (όπου ο μεσημερινός ύπνος δεν συνηθίζεται). Οι ερευνητές συσχέτισαν τη συχνότητα του μεσημεριανού ύπνου με τη διάρκεια ζωής κάποιου.

Οι ερευνητές επισημαίνουν ότι ιδίως στις χώρες της Νότιας Ευρώπης και της Μεσογείου η «σιέστα» θεωρείται ευεργετική, καθώς μειώνει το στρες ιδίως για τους εργαζόμενους και ωφελεί τον οργανισμό τους. Γι’ αυτό άλλωστε, οι περισσότερες θετικές έως τώρα επιστημονικές έρευνες για τον μεσημεριανό ύπνο προέρχονται από μεσογειακές χώρες.

Από την άλλη όμως, όπως τονίζουν οι βρετανοί επιστήμονες, υπάρχει και η άλλη όψη του νομίσματος, καθώς, όπως έχουν δείξει άλλες μελέτες (από ΗΠΑ, Ιαπωνία κ.α.) ο συχνός μεσημεριανός ύπνος μπορεί να αποτελεί ένδειξη προβλημάτων υγείας (καρδιαγγειακών και άλλων). Τελικά, όπως αναφέρουν, η σχέση μεσημεριανού ύπνου και θνησιμότητας-προσδόκιμου ζωής παραμένει ένα πολύπλοκο ζήτημα.

Όπως διαπιστώθηκε στη νέα έρευνα, όσοι άνθρωποι 40 έως 79 ετών κοιμούνται καθημερινά για λιγότερο από μία ώρα, είχαν κατά μέσο όρο 14% μεγαλύτερη πιθανότητα (σε σχέση με όσους δεν κοιμούνται καθόλου το μεσημέρι) να πεθάνουν μέσα στα 13 χρόνια που διήρκεσε η μελέτη. Όταν μάλιστα ο μεσημερινός υπνάκος διαρκούσε περισσότερο, τότε ο κίνδυνος ήταν ακόμη μεγαλύτερος: όσοι κοιμούνται καθημερινά μετά το φαγητό για πάνω από μια ώρα, είχαν 32% μεγαλύτερη πιθανότητα πρόωρου θανάτου.

Τα παραπάνω ευρήματα ίσχυαν ακόμη και όταν οι ερευνητές συνυπολόγισαν διάφορους παράγοντες κινδύνου, όπως η ηλικία, το φύλο, ο δείκτης σωματικής μάζας, το κάπνισμα, η κατανάλωση αλκοόλ, η σωματική άσκηση, καθώς και οι χρόνιες παθήσεις (άσθμα, καρκίνος, διαβήτης κ.α.).

Ιδιαίτερα, ο μεσημεριανός ύπνος φαίνεται να σχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο θανάτου από αναπνευστικές παθήσεις. Όσοι κοιμούνται καθημερινά λιγότερο από μια ώρα το μεσημέρι, είχαν 40% αυξημένο κίνδυνο πρόωρου θανάτου από αναπνευστικά νοσήματα, ποσοστό που έφθανε το 56% για όσους κοιμούνται πάνω από μια ώρα.

Ο κίνδυνος φαίνεται να είναι μεγαλύτερος στη μέση ηλικία σε σχέση με την τρίτη ηλικία. Έτσι, τα άτομα 40 έως 65 ετών, που κοιμούνται καθημερινά για πάνω από μία ώρα, εμφάνιζαν σχεδόν διπλάσιο κίνδυνο πρόωρου θανάτου, σε σχέση με όσους

δεν κοιμούνται τα μεσημέρια.

Η αιτία που ο μεσημεριανός ύπνος φαίνεται να σχετίζεται με λιγότερα χρόνια ζωής, τουλάχιστον σε μερικούς ανθρώπους, είναι άγνωστη, σύμφωνα με τους βρετανούς ερευνητές. Μια πιθανότητα, όπως αναφέρουν, είναι ότι δεν είναι ανθυγιεινή η ίδια η συγκεκριμένη συνήθεια, αλλά όσοι συνηθίζουν να κοιμούνται αρκετά το μεσημέρι, έχουν κάποιες παθήσεις, που δεν έχουν ακόμη διαγνωστεί και οι οποίες τελικά μειώνουν τη διάρκεια ζωής τους.

«Περαιτέρω μελέτες χρειάζονται, προτού γίνουν οποιοσδήποτε ιατρικές συστάσεις», γράφουν οι ερευνητές. Σε κάθε περίπτωση, αναφέρουν, ο υπερβολικός σε διάρκεια μεσημεριανός ύπνος μπορεί να αποτελεί χρήσιμο δείκτη για τον εντοπισμό υποκείμενων άγνωστων νοσημάτων, ιδίως αναπνευστικών, κυρίως για τα άτομα κάτω των 65 ετών. Για παράδειγμα, η υπνική άπνοια το βράδυ μπορεί να κάνει τους ανθρώπους νυσταγμένους στη διάρκεια της μέρας.

Από την άλλη πάντως, όπως επεσήμαναν άλλοι επιστήμονες, η μελέτη δείχνει ότι η μεγάλη πλειονότητα (περίπου το 85%) όσων κοιμούνται τα μεσημέρια λιγότερο από μία ώρα, δεν αντιμετωπίζουν αυξημένο κίνδυνο θανάτου.

**Πηγή:** [ikypros.com](http://ikypros.com)