

Γνωρίζατε ότι η έλλειψη ύπνου βλάπτει την υγεία;



Οι άνθρωποι που δεν

κοιμούνται αρκετά διατρέχουν κίνδυνο να εμφανίσουν σοβαρά προβλήματα υγείας, συμπεριλαμβανομένου του καρκίνου, του διαβήτη και καρδιακών ασθενειών.

Οι ειδικοί προειδοποιούν ότι τα smartphones, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, οι ταμπλέτες, τα laptop και η τηλεόραση στην κρεβατοκάμαρα διακόπτουν την παραγωγή της ορμόνης του ύπνου (μελατονίνη) στον οργανισμό μας.

Επιστήμονες από τα πανεπιστήμια της Οξφόρδης, του Χάρβαντ και του Σάρεϋ εξήγησαν στο BBC πόσο σημαντικό ρόλο παίζει ο καλός ύπνος στη διάθεση, την εγρήγορση, τη σωματική δύναμη και τη γενικότερη υγεία του ατόμου.

Σύμφωνα, άλλωστε, με πρόσφατο ιατρικό δημοσίευμα στο επιστημονικό περιοδικό The Lancet, ο ύπνος θα έπρεπε να «συνταγογραφείται» σε όσους υποφέρουν από μεταβολικές διαταραχές, όπως ο διαβήτης και η παχυσαρκία.

«Η μεταβολική υγεία, εκτός από τη γενετική προδιάθεση, εξαρτάται και από παράγοντες συμπεριφοράς, όπως οι διατροφικές συνήθειες και σε μεγάλο βαθμό φυσική δραστηριότητα. Τα τελευταία χρόνια η απώλεια του ύπνου, ως μια διαταραχή που χαρακτηρίζει τον 24ωρο τρόπο ζωής των σύγχρονων κοινωνιών, έχει αποδειχθεί ότι αποτελεί ένα πρόσθετο παράγοντα συμπεριφοράς, που επηρεάζει αρνητικά την υγεία του μεταβολισμού» ανέφεραν οι ειδικοί στο περιοδικό The Lancet Diabetes and Endocrinology.

Ένα πολύ κοινό πρόβλημα, που αντιμετωπίζουν πολλοί άνθρωποι, είναι ότι δεν

κοιμούνται αρκετά, εξαιτίας της αυξημένης χρήσης συσκευών όπως οι ταμπλέτες και τα κινητά τελευταίας τεχνολογίας.

Έρευνες έχουν δείξει ότι προβλήματα υγείας, απειλητικά για τη ζωή των ανθρώπων, όπως ο καρκίνος, ο διαβήτης τύπου 2 και οι καρδιακές νόσοι, είναι αυξημένα σε όσους αντιμετωπίζουν προβλήματα με τον ύπνο τους.

Ο καθηγητής Russell Foster από το πανεπιστήμιο της Οξφόρδης, μάλιστα, χαρακτηρίζει ως «υπερόπτες» όσους γυρνούν την πλάτη τους στα δισεκατομμύρια χρόνια εξέλιξης, κατά τα οποία το ανθρώπινο είδος βασίστηκε στον κύκλο του ύπνου.

«Είμαστε ένα εξαιρετικά αλαζονικό είδος. Πιστεύουμε ότι μπορούμε να εγκαταλείψουμε 4 δισεκατομμύρια χρόνια εξέλιξης και να αγνοήσουμε το γεγονός ότι εξελιχθήκαμε κάτω από ένα κύκλο φωτός-σκότους. Αυτό που κάνουμε ως είδος –και ίσως είμαστε οι μοναδικοί- είναι να παραβλέπουμε το ρολόι. Και αυτή η συμπεριφορά μακροπρόθεσμα μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρά προβλήματα υγείας» είπε χαρακτηριστικά.

Πηγή: ikypros.com