

## Πόσο αυξάνεται ο κίνδυνος εγκεφαλικού για κάθε επιπλέον ώρα δουλειάς

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



**Η πολλή δουλειά τρώει τον... εγκέφαλο του αφέντη, σύμφωνα με μια νέα μελέτη που δημοσιεύεται στην κορυφαία επιστημονική επιθεώρηση The Lancet**

Σύμφωνα με τα στοιχεία που ανέλυσαν οι ερευνητές, τα οποία αφορούσαν σε περισσότερους από πεντακόσιες χιλιάδες ανθρώπους, όσοι εργάζονται πολλές ώρες αντιμετωπίζουν αυξημένο κίνδυνο να υποστούν εγκεφαλικό επεισόδιο.

Συγκεκριμένα, αυξημένος κίνδυνος παρουσιάζεται για τους εργαζόμενους που ξεφεύγουν από το κλασικό εργασιακό οκτάωρο.

Μερικές από τις πιθανές αιτίες που εξηγούν το φαινόμενο είναι το αυξημένο εργασιακό στρες, η πολύωρη καθιστική εργασία αλλά και ο αντίκτυπος των πολλών ωρών εργασίας στον τρόπο ζωής, αναφέρει το σχετικό δημοσίευμα του BBC.

Οι ερευνητές επισημαίνουν ότι όσοι εργάζονται πολλές ώρες την ημέρα θα πρέπει να παρακολουθούν συστηματικά την πίεσή τους ώστε να εντοπιστούν και να

αντιμετωπιστούν έγκαιρα ανησυχητικές μεταβολές.

Σύμφωνα με τα ευρήματα της νέας μελέτης, σε σύγκριση με όσους εργάζονται 35-40 ώρες την εβδομάδα, όσοι δουλεύουν έως και 48 ώρες αντιμετωπίζουν κατά 10% αυξημένο κίνδυνο εγκεφαλικού, όσοι δουλεύουν έως και 54 ώρες αντιμετωπίζουν κατά 27% αυξημένο κίνδυνο, ενώ όσοι δουλεύουν έως και 55 ώρες την εβδομάδα αντιμετωπίζουν κατά 33% αυξημένο κίνδυνο.

Οι ερευνητές εκτιμούν ότι όσοι εργάζονται πολλές ώρες την ημέρα είναι πιο πιθανό να υιοθετήσουν ανθυγιεινές συνήθειες, όπως η κακή διατροφή και η αποχή από τη σωματική άσκηση.

**Πηγές:** onmed.gr- [onlycy.com](http://onlycy.com)