

## Ανακαλύψτε πώς συνδέεται η μεσημεριανή



Νέα

μελέτη, που πραγματοποιήθηκε από την Ευρωπαϊκή Καρδιολογική Εταιρία, δείχνει πως ο μεσημεριανός ύπνος συνδέεται με μειωμένα επίπεδα αρτηριακής πίεσης σε άτομα που πάσχουν από υπέρταση.

Σκοπός της μελέτης ήταν να διερευνήσει την επίδραση του μεσημεριανού ύπνου στα επίπεδα αρτηριακής πίεσης σε υπερτασικούς ασθενείς. Συνολικά, το δείγμα της μελέτης περιλάμβανε περίπου 400 άνδρες και γυναίκες μέσης ηλικίας, οι οποίοι είχαν διαγνωσθεί με υπέρταση. Οι ερευνητές κατέγραψαν πληροφορίες σχετικά με τη διάρκεια ύπνου μέσα στην ημέρα, τις συνήθειες του τρόπου ζωής και τα ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά των εθελοντών, ενώ πραγματοποιήθηκαν μετρήσεις δεικτών που σχετίζονται με την αρτηριακή πίεση.

Συνολικά, λαμβάνοντας υπόψιν παράγοντες που συνδέονται με την αρτηριακή πίεση, όπως η ηλικία, το φύλο, ο δείκτης μάζας σώματος, οι συνήθειες καπνίσματος, η κατανάλωση αλατιού και καφέ και τα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας, φάνηκε πως όσοι συνήθιζαν να κοιμούνται το μεσημέρι, είχαν χαμηλότερα επίπεδα αρτηριακής πίεσης μέσα στο 24ωρο, κατά περίπου 5%.

Όπως αναφέρει ο επικεφαλής της ερευνητικής ομάδας, αν και η παρατηρούμενη διαφορά στα επίπεδα αρτηριακής πίεσης ενδεχομένως να φαίνεται μικρή, θα πρέπει ωστόσο να αναφερθεί πως μείωση της συστολικής πίεσης κατά μόλις 0,2 μονάδες μπορεί να ελαττώσει τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών επεισοδίων κατά 10%.

Κλείνοντας, σχολιάζει πως φαίνεται ότι ο μεσημεριανός ύπνος συνδέεται με χαμηλότερα επίπεδα αρτηριακής πίεσης μέσα στο 24ωρο και ειδικότερα κατά τη διάρκεια της νύχτας, ενώ ευρήματα της μελέτης υποδεικνύουν πως σχετίζεται και με μείωση της έκτασης της βλάβης που προκαλεί η πίεση στα αγγεία και την καρδιά. Τέλος, συμπεραίνει πως ο μεσημεριανός ύπνος θα μπορούσε ενδεχομένως να οδηγήσει σε συνταγογράφηση λιγότερων φαρμάκων για τη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης.

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