

## Έρευνα: Γιατί δεν πρέπει να κοιμόμαστε το μεσημέρι πάνω από 40 λεπτά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Αυξημένος ο κίνδυνος μεταβολικού συνδρόμου για όσους κοιμούνται πολύ τα μεσημέρια ή νιώθουν συνεχώς υπνηλία

Οι άνθρωποι που συνηθίζουν να παίρνουν κάτι παραπάνω από έναν σύντομο μεσημεριανό υπνάκο και όσοι νιώθουν μια συνεχή υπνηλία μέσα στη μέρα, κινδυνεύουν περισσότερο να αναπτύξουν μεταβολικό σύνδρομο, σύμφωνα με μια νέα ιαπωνική επιστημονική έρευνα.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τον διαβητολόγο Τομοχίντε Γιαμάντα του Πανεπιστημίου του Τόκιο, που έκαναν τη σχετική ανακοίνωση στο ετήσιο συνέδριο του Αμερικανικού Κολλεγίου Καρδιολογίας, αξιολόγησαν (μετα-ανάλυση) στοιχεία από 21 μελέτες, που αφορούσαν συνολικά σχεδόν 308.000 άτομα.

Η νέα έρευνα δείχνει ότι όσοι κοιμούνται τα μεσημέρια πάνω από 40 λεπτά, αντιμετωπίζουν αυξημένο μεταβολικό κίνδυνο. Ένας μεσημεριανός ύπνος 90 λεπτών αυξάνει τον κίνδυνο μεταβολικού συνδρόμου κατά 50%, όπως το ίδιο

συμβαίνει κι αν κανείς νιώθει συνεχώς υπερβολικά κουρασμένος μέσα στη μέρα.

Αντίθετα, ένας τακτικός αλλά γρήγορος υπνάκος διάρκειας έως 30 λεπτών το πολύ φαίνεται να μειώνει ελαφρά τον κίνδυνο μεταβολικού συνδρόμου. Αλλά οι ερευνητές δήλωσαν ότι αυτό το εύρημα πρέπει να επιβεβαιωθεί από άλλες μελέτες.

Προηγούμενες έρευνες έχουν δείξει ότι τόσο ο μεσημεριανός ύπνος για πάνω από μια ώρα, όσο και η συχνή υπνηλία, αυξάνουν κατά 50% περίπου τον κίνδυνο για διαβήτη τύπου 2. Πάντως η νέα μελέτη δεν έδειξε κάποια συσχέτιση ανάμεσα στη διάρκεια του μεσημεριανού ύπνου και στην παχυσαρκία.

Το μεταβολικό σύνδρομο είναι μια διαταραχή που περιλαμβάνει συμπτώματα όπως υψηλή αρτηριακή πίεση, υψηλή χοληστερόλη, υπερβάλλον λίπος στην περιφέρεια της μέσης και αυξημένο σάκχαρο, παράγοντες που όλοι αυξάνουν τον καρδιαγγειακό κίνδυνο. Οι μεταβολικές παθήσεις εμφανίζουν σταθερή διαχρονική αύξηση σε όλο τον κόσμο.

Μία περυσινή έρευνα της ερευνητικής ομάδας του Γιαμάντα είχε δείξει ότι ο μεσημεριανός ύπνος για πάνω από μία ώρα συσχετίζεται με κατά 82% αυξημένο κίνδυνο καρδιοπάθειας και κατά 27% αυξημένο κίνδυνο πρόωρου θανάτου από οποιαδήποτε αιτία.

Προς το παρόν πάντως, οι επιστήμονες δεν κατανοούν καλά τον βιολογικό μηχανισμό που συνδέει τον παρατεταμένο μεσημεριανό ύπνο, την υπνηλία και τον μεταβολικό και καρδιαγγειακό κίνδυνο.

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