

Χρόνια έλλειψη ύπνου: Με ποιες σοβαρές ασθένειες συνδέεται

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Still sleepy and tired young beautiful woman refuses to wake up and get of the bad in morn

Still sleepy and tired young beautiful woman refuses to wake up and get of the bad in morning. Lack of sleep concept. Horizontal composition.

Η έλλειψη συγκέντρωσης, η νευρική, οι λιγούρες και το αίσθημα εξάντλησης είναι μερικά μόνο από τα «συμπτώματα» που εκδηλώνονται μετά από μια νύχτα με λίγο ύπνο.

Μετά από λίγη ξεκούραση θα ανακτήσουμε τις δυνάμεις μας και θα επανέλθουμε στους κανονικούς μας ρυθμούς, όμως αν η έλλειψη ύπνου γίνει συνήθεια τότε οι υγεία μας βρίσκεται πραγματικά σε κίνδυνο, προειδοποιούν οι ειδικοί.

Σύμφωνα με μια νέα επιστημονική έρευνα που δημοσιεύεται στην επιθεώρηση Biological Psychiatry, η χρόνια έλλειψη ύπνου προκαλεί μεταβολές στον εγκέφαλο και σε όλο το σώμα γενικώς, αυξάνοντας τον κίνδυνο για πληθώρα σωματικών και ψυχικών ασθενειών.

Οι ερευνητές πραγματοποίησαν επισκόπηση (μετα-ανάλυση) που περιελάμβανε 72 μελέτες σε συνολικό δείγμα 50.000 ατόμων ώστε να εξερευνήσουν σε βάθος τη σχέση ύπνου και φλεγμονής. Η εκδήλωση φλεγμονής είναι μία από τις πολλές αναγνωρισμένες συνέπειες της έλλειψης ύπνου. Τα στοιχεία υπέδειξαν ότι τόσο ο λίγος όσο και ο πολύς ύπνος συνδέονται με αυξημένους δείκτες φλεγμονής στο σώμα.

«Είναι σημαντικό να υπογραμμίσουμε ότι τόσο ο λίγος όσο και ο πολύς ύπνος φαίνεται να συνδέονται με τη φλεγμονή, διαδικασία που συμβάλλει στην κατάθλιψη αλλά και σε πολλές άλλες ασθένειες» αναφέρει σε σχετικό δελτίο τύπου ο αρχισυντάκτης της επιθεώρησης Biological Psychiatry, Δρ Τζον Κρίσταλ.

Ο ύπνος για λιγότερες ή περισσότερες από 7-8 ώρες κάθε βράδυ συνδέεται με αύξηση σε δείκτες φλεγμονής στο αίμα, όπως η C-αντιδρώσα πρωτεΐνη (CRP) και η ιντερλευκίνη-6 (IL-6). Οι εν λόγω δείκτες συνδέονται με χρόνιες ασθένειες όπως η καρδιοπάθεια, η υπέρταση και ο διαβήτης τύπου 2, στοιχείο που υποδεικνύει ότι ο κακός ύπνος αποτελεί τροποποιήσιμο παράγοντα κινδύνου όσον αφορά την

εκδήλωση της φλεγμονής.

«Μαζί με τη διατροφή και τη σωματική άσκηση, ο ύπνος αποτελεί σημαντικό παράγοντα που καθορίζει την υγεία» αναφέρει ο Μάικλ Έργουιν από το Πανεπιστήμιο UCLA της Καλιφόρνια και ένας εκ των μελών της ερευνητικής ομάδας.

Τα νέα ευρήματα αντανakλούν και ενισχύουν αυτά παλαιότερων μελετών, τονίζοντας τη συμβολή του κακού ύπνου και της επακόλουθης χρόνιας φλεγμονής σε πληθώρα ασθενειών, από τα φλεγμονώδη νοσήματα του εντέρου και τη ρευματοειδή αρθρίτιδα έως τον καρκίνο.

Πηγές: Medical Daily [-onmed.gr](https://www.onmed.gr)