

Έμφραγμα: Ποια συνήθεια στον ύπνο μειώνει τον κίνδυνο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



[53590f6521fc556e5600576873dd97acf_XL](#)

Όσοι πίνουν δουλειά νωρίς το πρωί συνήθως προσπαθούν να αναπληρώσουν το χαμένο ύπνο της εβδομάδας μέσα στο σαββατοκύριακο.

Ωστόσο, η τακτική αυτή επιβαρύνει την καρδιά και μπορεί να αυξήσει μελλοντικά τον κίνδυνο καρδιαγγειακών επιπλοκών, προειδοποιούν ερευνητές από το Πανεπιστήμιο Νορθουέστερν των ΗΠΑ.

Το σταθερό πρόγραμμα ύπνου αποτελεί «ασπίδα» για την υγεία της καρδιάς, αφού της επιτρέπει να «ξεκουραστεί» και να απομακρύνει τις ορμόνες του στρες, αναφέρει η σχετική μελέτη που δημοσιεύεται στην επιθεώρηση Hypertension.

Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι όσοι δεν κοιμούνται αρκετές ώρες (τις 7-9 που συνιστούν οι ειδικοί) ή κοιμούνται πολύ αργά το βράδυ έχουν ανεβασμένους καρδιακούς παλμούς και αυξημένα επίπεδα βλαβερών ορμονών στον οργανισμό τους.

Η κακή ποιότητα ύπνου έχει συνδεθεί, μεταξύ άλλων, με τον αυξημένο κίνδυνο παχυσαρκίας, διαβήτη, καρδιοπάθειας, ακόμη και καρκίνου, ωστόσο τα ακριβή αίτια της σχέσης αυτής παρέμεναν μέχρι σήμερα ασαφή. Σύμφωνα με τα νέα ευρήματα, ο ύπνος επιτρέπει στην καρδιά να «αναζωογονηθεί» και αυτή η θετική του επίδραση πιθανώς καθοδηγεί την καλή έκβαση της υγείας.

Οι ερευνητές εκτιμούν ότι τα ευρήματά τους μπορούν να εξηγηθούν από τη λειτουργία του «βιολογικού ρολογιού» του ανθρώπινου οργανισμού (κικκάδιος ρυθμός). Το βιολογικό ρολόι συγχρονίζει όλες τις επιμέρους βιολογικές λειτουργίες με την εναλλαγή του 24ωρου. Το βιολογικό ρολόι ελέγχεται από τις αισθήσεις μας, κυρίως από την αντίληψη του φωτός μέσω της όρασης και την αντίληψη αλλαγών στη θερμοκρασία μέσω του δέρματος.

Αρκετές επιστημονικές μελέτες έχουν αποδείξει πως όταν το βιολογικό ρολόι απορρυθμίζεται (π.χ. λόγω εργασίας σε εναλλασσόμενες βάρδιες ή συχνών ταξιδιών σε διαφορετικές ζώνες ώρας) προκύπτουν ποικίλα προβλήματα υγείας.

Η νέα μελέτη εστίασε συγκεκριμένα στην υγεία της καρδιάς, όπου μέσω σχετικού

πειράματος διαπιστώθηκε πως η έλλειψη ύπνου και το ακανόνιστο πρόγραμμα ύπνου οδηγούν σε αύξηση των καρδιακών παλμών και συσσώρευση νορεπινεφρίνης στον οργανισμό (μία από τις βασικές ορμόνες του στρες). Η νορεπινεφρίνη προκαλεί συστολή των αιμοφόρων αγγείων και άνοδο της αρτηριακής πίεσης.

Πηγή: onmed.gr