

# Ο ανήσυχος ύπνος «κόβει» δύο χρόνια από τη ζωή

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



[yghos\\_ayrnia](#)

Ο ανήσυχος ύπνος όχι μόνο δεν μας ξεκουράζει, αλλά μπορεί να επιταχύνει την βιολογική γήρανση του οργανισμού και να αυξάνει τον κίνδυνο εκδήλωσης χρόνιων νοσημάτων, αναφέρουν επιστήμονες από το Λος Άντζελες.

Σε μελέτη που πραγματοποίησαν με 2.078 γυναίκες διαπίστωσαν πως όσες είχαν συμπτώματα όπως ο ανήσυχος ύπνος, η συχνή αφύπνιση στη διάρκεια της νύχτας και το πολύ πρωινό ξύπνημα, ήταν βιολογικώς δύο χρόνια μεγαλύτερες απ' ό,τι οι γυναίκες ίδιας χρονολογικής ηλικίας που κοιμόντουσαν καλά το βράδυ.

Το ίδιο συνέβαινε και σε όσες έπασχαν από αϋπνία και δυσκολεύονταν να αποκοιμηθούν με συνέπεια να στριφογυρίζουν στα κρεβάτια τους.

«Τα στοιχεία μας υποδηλώνουν ότι οι γυναίκες με αυτά τα προβλήματα γερνούν πριν την ώρα τους από βιολογικής πλευράς και χάνουν σχεδόν δύο χρόνια από τη ζωή τους», δήλωσε η επικεφαλής ερευνήτρια δρ Τζούντιθ Κάρολ, επίκουρη καθηγήτρια Ψυχιατρικής στο Ινστιτούτο Νευροεπιστήμης & Ανθρώπινης Συμπεριφοράς Semel του Πανεπιστημίου της Καλιφόρνια στο Λος Άντζελες (UCLA).

Όπως γράφουν η δρ Κάρολ και οι συνεργάτες της στην επιθεώρηση «Biological Psychiatry», εξέτασαν το επιγενετικό βιολογικό ρολόι στα ανοσοποιητικά κύτταρα των εθελοντριών τους για να δουν πόσο επηρεαζόταν από την κακή ποιότητα του ύπνου τους.

Όπως διαπίστωσαν, η επιγενετική ηλικία των εθελοντριών με τα προβλήματα ύπνου ήταν μεγαλύτερη απ' ό,τι των υπολοίπων.

Η Επιγενετική είναι η επιστήμη που μελετά τις αλλαγές που επιφέρει ο τρόπος ζωής στη λειτουργία (αλλά όχι στη δομή) των γονιδίων – αλλαγές που μπορεί να επηρεάσουν την ενεργοποίηση και την αδρανοποίηση ενός γονιδίου, καθώς και τον τρόπο ερμηνείας και έκφρασης των πληροφοριών που περιέχει.

Προγενέστερες μελέτες της ίδιας ερευνητικής ομάδας είχαν δείξει ότι έπειτα από μία νύχτα λιγοστού ύπνου, αυξάνονται οι κυτταρικές βλάβες που οδηγούν στη βιολογική γήρανση, γεγονός που υποδηλώνει ότι «η ποιότητα και η ποσότητα του ύπνου σχετίζονται άμεσα με τη γήρανση του οργανισμού», είπε η δρ Κάρολ.

Και κατέληξε: «Ο ύπνος αποτελεί προϋπόθεση υγείας και γι' αυτό όποιος αντιμετωπίζει το παραμικρό πρόβλημα με αυτόν, πρέπει να απευθυνθεί σε έναν ειδικό για να υποβληθεί σε θεραπεία, όπως η γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία που είναι η πιο αποτελεσματική εναντίον της αϋπνίας».

Επιμέλεια: Ρούλα Τσουλέα

**Πηγή :** [Web Only- ygeia.tanea.gr](http://Web Only- ygeia.tanea.gr)