

## Αυξημένος ο κίνδυνος καρδιοπάθειας εάν σας παίρνει ο ύπνος στην τηλεόραση!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Τα ευρήματα που

παρουσίασαν οι ερευνητές στο πλαίσιο του τελευταίου συνεδρίου της Ευρωπαϊκής Εταιρείας Καρδιολογίας στη Ρώμη υποδεικνύουν ότι αν ένας άντρας δυσκολεύεται να κρατήσει τα μάτια του ανοιχτά το βράδυ ή αν αποκοιμιάται βλέποντας τηλεόραση, τότε ίσως έχει ανεβασμένη πίεση και επομένως διατρέχει αυξημένο κίνδυνο καρδιοπάθειας.

Η μελέτη, η οποία περιελάμβανε δείγμα 2.424 ενηλίκων ηλικίας 40 έως 60 ετών, έδειξε ότι οι άντρες -αλλά όχι οι γυναίκες- με υπέρταση κοιμούνται νωρίτερα το βράδυ από τους άντρες με φυσιολογική πίεση και μάλιστα οι πρώτοι είναι πιο πιθανό να αντιμετωπίζουν προβλήματα στον ύπνο (π.χ. διακοπές στον ύπνο κατά τη διάρκεια της νύχτας). «Η ώρα του ύπνου συσχετίζεται με την υπέρταση και μάλιστα ανεξάρτητα από άλλους παράγοντες» αναφέρει ο Δρ Νόμπου Σασάκι από το Πανεπιστήμιο της Χιροσίμα, ενώ ο συνάδελφός του Ριότζι Οζόνο τονίζει πως μια αλλαγή στην ώρα του ύπνου δεν πρόκειται να επηρεάσει τα επίπεδα της αρτηριακής πίεσης.

Όσον αφορά τους μηχανισμούς που καθοδηγούν τη σχέση ύπνου και πίεσης, οι

ερευνητές δηλώνουν ότι είναι πιθανό τα άτομα με υπέρταση να θέλουν να κοιμούνται νωρίτερα λόγω της κακής κατάστασης της υγείας τους, η οποία οδηγεί σε εντονότερο αίσθημα κούρασης. Είναι όμως εξίσου πιθανό η υπέρταση να επηρεάζει το βιολογικό ρολόι του οργανισμού, προωθώντας την υπνηλία νωρίς το βράδυ αλλά διακόποντας τον ύπνο τη νύχτα και τις πρώτες πρωινές ώρες.

Η υπέρταση, η οποία συνδέεται με τον αυξημένο κίνδυνο εμφράγματος, εγκεφαλικού και άνοιας, δεν εκδηλώνεται με εμφανή συμπτώματα, οπότε είναι δύσκολο να εντοπιστεί εάν δεν γίνεται ο τακτικός έλεγχος από τον γιατρό.

**Πηγή:** [ikypros.com](http://ikypros.com)