

# Ο ύπνος βοηθά το ανοσοποιητικό σύστημα να αυτο-αποκατασταθεί

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Σε «λειτουργία» επιδιόρθωσης ο οργανισμός κατά τη διάρκεια του νυχτερινού ύπνου

Ασπίδα» για την υγεία ο ύπνος

Γερμανοί ερευνητές κατάφεραν να αποκωδικοποιήσουν τον τρόπο που το ανοσοποιητικό σύστημα του ανθρώπου χρησιμοποιεί τον ύπνο για να επιδιορθωθεί.

Σύμφωνα με στοιχεία που δημοσίευσαν στο επιστημονικό έντυπο *American Journal of Physiology - Regulatory, Integrative and Comparative Physiology*, η ομάδα του Πανεπιστημίου του Τούμπινγκεν στη Γερμανία, με επικεφαλής την δρ Λουτσιάνα Μπεσεντοφσκι, πήραν δείγματα αίματος από 14 υγιείς άνδρες, κατά μέσο όρο 25

ετών.

Η αιμοληψία είχε γίνει κατά τη διάρκεια της νύχτας όταν κοιμόντουσαν και πάλι όταν είχαν μείνει ξάγρυπνοι το βράδυ. Τα δείγματα αναλύθηκαν για τον καθορισμό των επιπέδων των Τ-κυττάρων, των βασικών κυττάρων δηλαδή του ανοσοποιητικού συστήματος.

Όταν οι εθελοντές είχαν κοιμηθεί κατά τη διάρκεια της νύχτας, τα επίπεδα όλων των ειδών των Τ-κυττάρων μειώνονταν εντός τριών ωρών από τη στιγμή της ύπνωσης. Αντιθέτως, παρέμεναν σε υψηλά επίπεδα όταν οι εθελοντές είχαν μείνει ξάγρυπνοι κατά τη διάρκεια της νύχτας.

Αν και δεν κατέστη εφικτό να απαντήσουν οι ερευνητές στο ερώτημα που πήγαιναν τα Τ-κύτταρα όταν εξαφανίζονταν από την αιματική κυκλοφορία κατά τη διάρκεια του ύπνου, παλαιότερες μελέτες είχαν δείξει ότι ίσως συσσωρεύονται στους λεμφαδένες.

«Η απότομη πτώση των επιπέδων των Τ-κυττάρων στο αίμα κατά τη διάρκεια του ύπνου δείχνει ότι ακόμα και ένα βράδυ αϋπνίας επηρεάζει την προσαρμοστικότητα του ανοσοποιητικού συστήματος. Κι αυτός ίσως είναι ο λόγος που ο σωστός και τακτικός ύπνος είναι τόσο σημαντικός για την γενικότερη κατάσταση της υγείας μας», εξηγεί η δρ Μπεσεντοφσκι.

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