

## Ο πολύς ύπνος των ηλικιωμένων μπορεί να αποτελεί πρόιμη ένδειξη άνοιας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Διαπιστώθηκε ότι όσοι ξαφνικά αποκτούν τη συνήθεια να κοιμούνται πολύ, έχουν περίπου δύομιση φορές μεγαλύτερη πιθανότητα να διαγνωσθούν με άνοια και Αλτσχάιμερ μέσα στα επόμενα χρόνια

Αν ένας ηλικιωμένος αρχίζει να κοιμάται πάνω από εννέα ώρες τα βράδια, κάτι που δεν έκανε έως τότε, αντιμετωπίζει υπερδιπλάσιο κίνδυνο να διαγνωσθεί με άνοια μετά από μία δεκαετία, σύμφωνα με μια νέα αμερικανική επιστημονική έρευνα.

Η μελέτη δείχνει ότι πολύς ύπνος μπορεί να αποτελεί μια πρόωρη ένδειξη ή προειδοποιητικό σημάδι για την επερχόμενη άνοια. Όμως το ίδιο δεν ισχύει για όσους ανέκαθεν -για τουλάχιστον δέκα χρόνια- κοιμούνται πάνω από εννέα ώρες.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής την καθηγήτρια νευρολογίας Σούντα Σεσάντρι της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου της Βοστώνης, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό «Neurology» της Αμερικανικής Ακαδημίας Νευρολογίας, μελέτησαν στοιχεία για περίπου 2.500 άνδρες με μέση ηλικία 72 ετών. Σε

διάστημα δεκαετίας, περίπου το 10% διαγνώσθηκαν με άνοια, οι περισσότεροι λόγω Αλτσχάιμερ.

Διαπιστώθηκε ότι όσοι ξαφνικά αποκτούν τη συνήθεια να κοιμούνται πολύ, έχουν περίπου δυόμιση φορές μεγαλύτερη πιθανότητα να διαγνωσθούν με άνοια και Αλτσχάιμερ μέσα στα επόμενα χρόνια.

Αν μάλιστα κάποιος έχει χαμηλό μορφωτικό επίπεδο (δημοτικού), τότε ο κίνδυνος άνοιας είναι εξαπλάσιος, πράγμα που πιθανώς εξηγείται από το ότι η εκπαίδευση παίζει ρόλο «ασπίδας» για τον εγκέφαλο.

Μία πιθανή εξήγηση για τη σχέση ύπνου-άνοιας είναι ότι, καθώς συσσωρεύεται η τοξική πρωτεΐνη βήτα αμυλοειδές στον εγκέφαλο, ο τελευταίος προσπαθεί να απομακρύνει μέσω του παρατεταμένου ύπνου την πρωτεΐνη αυτή που σχηματίζει εγκεφαλικές πλάκες, αν και αυτό προς το παρόν είναι μία υπόθεση που χρειάζεται επιβεβαίωση.

Μία άλλη πιθανή εξήγηση είναι ότι η άνοια κουράζει τους ηλικιωμένους και τους φέρνει υπνηλία, πιθανώς λόγω χημικών αλλαγών που επιφέρει στον εγκέφαλό τους.

Από την άλλη, πολλοί άνθρωποι με άνοια υποφέρουν από διαταραγμένο ύπνο, αλλά συχνά δεν είναι σαφές τι προηγείται: η άνοια ή ο άσχημος ύπνος.

**Πηγές:** [skai.gr](http://skai.gr) -ΑΠΕ-ΜΠΕ