

Η περιστασιακή σιέστα, ασπίδα κατά του εμφράγματος

ΛΩΖΑΝΝΗ. Η σιέστα, ακόμη και η περιστασιακή, θωρακίζει από τα εγκεφαλικά και την καρδιακή προσβολή, σύμφωνα με νέα ελβετική έρευνα. Ειδικότερα, αυτοί που παίρνουν έναν μεσημεριανό ύπνο κατά τη διάρκεια της ημέρας, μία ή δύο φορές την εβδομάδα, διατρέχουν μικρότερο κίνδυνο εμφάνισης εγκεφαλικού ή καρδιακής προσβολής.

Τα αποτελέσματα της συγκεκριμένης μελέτης, που δημοσιεύθηκαν στην επιστημονική επιθεώρηση Heart, έδειξαν ότι όσοι κοιμούνταν μία με δύο φορές την εβδομάδα, για λίγο, κατά τη διάρκεια της ημέρας, είχαν τις μισές πιθανότητες να βρεθούν αντιμετώπι με περιστατικά που θέτουν σε κίνδυνο τη ζωή, όπως εγκεφαλικό και καρδιακή προσβολή. Οι μελετητές επιχείρησαν να βρουν τη σύνδεση ανάμεσα στη συχνότητα και στη διάρκεια του μεσημεριανού ύπνου και την πιθανότητα θανατηφόρων ή μη θανατηφόρων επεισοδίων καρδιακών νόσων σε 3.462 κατοίκους της Λωζάννης, στην Ελβετία. Στην έρευνα «CoLaus», η οποία εξέταζε τους παράγοντες πίσω από την ανάπτυξη καρδιαγγειακών ασθενειών, συμμετείχαν άτομα που στην αρχή της έρευνας (2003-2006) είχαν ηλικία 35 με 75 έτη. Οι πρώτες ιατρικές εξετάσεις έγιναν μεταξύ του 2009 και του 2012, αφού προηγουμένως οι ερευνητές είχαν παρατηρήσει τις συνήθειες ύπνου τους της περασμένης εβδομάδας.

Η υγεία όσων έλαβαν μέρος παρακολούθηθηκε για τα επόμενα πέντε χρόνια. Κατά τη διάρκεια τους καταγράφηκαν 155 περιστατικά θανατηφόρων και μη καρδιαγγειακών καταστάσεων. Πάνω από τους μισούς συμμετέχοντες (58%) δεν είχαν κοιμηθεί κατά τη διάρκεια της ημέρας την προηγούμενη των εξετάσεων εβδομάδα, ένας στους πέντε (19%) είχε πάρει έναν ή δύο με-

σημεριανούς ύπνους, ένας στους 10 (12%) είχε κοιμηθεί μέσα στη μέρα τρεις με πέντε φορές, ενώ το 11% δήλωσε ότι πήρε έναν μεσημεριανό υπνάκο έξι με επτά φορές. Διαπιστώθηκε ότι αυτοί που συνήθιζαν να κοιμούνται το μεσημέρι για πέντε έως 60 λεπτά, μία με δύο φορές την εβδομάδα, είχαν κατά 48% λιγότερες πιθανότητες να υποστούν εγκεφαλικό επεισόδιο, καρδιακή προσβολή ή καρδιακή ανεπάρκεια, συγκριτικά με εκείνους που δεν κοιμούνταν καθόλου.

Ωστόσο, οι άνθρωποι που κοιμούνταν πάνω από αυτό το επίπεδο είχαν αυξημένες πιθανότητες τέτοιων επεισοδίων και μάλιστα όσο περισσότερο (πιο συχνά) κοιμούνταν, τόσο ο κίνδυνος αυξανόταν. Αυτό ίσως οφείλεται στο ότι από μόνη της η ανάγκη να κοιμάται κάποιος περισσότερο ενδέχεται να υποκρύπτει κάποιο πρόβλημα υγείας. Αυτή, όμως, η αύξηση κινδύνου, με ύψος 67%, εξαφανίστηκε όταν διερευνήθηκαν και άλλοι δυνητικά βλαβεροί παράγοντες. Η ωφέλιμη επίδραση του μεσημεριανού ύπνου διατηρήθηκε ακόμη και όταν οι ερευνητές έλαβαν υπόψη τους και άλλους παράγοντες που μπορεί να αυξάνουν τον κίνδυνο καρδιακών επεισοδίων, όπως το κάπνισμα ή η υψηλή χοληστερόλη. Παρ' όλα αυτά, η μεγάλη ηλικία (65+) και η σοβαρή άπνοια κατά τον ύπνο επηρέαζαν μερικώς τη σχέση μεσημεριανού ύπνου και καρδιαγγειακών επεισοδίων. Οι συντάκτες της μελέτης εξηγούν ότι η συγκεκριμένη έρευνα μπορεί να έχει πολλά οφέλη για τη δημόσια υγεία. «Αν και ακόμα τα ερωτήματα είναι περισσότερα από τις υπάρχουσες απαντήσεις, έχει έρθει η ώρα να αποκαλυφθεί η σημασία του μεσημεριανού ύπνου για τις επιβαρυνμένες καρδιές», τονίζουν οι ίδιοι.

ΑΠΕ

Είδος: Εφημερίδα / Κύρια / Πολιτική / Ημερήσια

Ημερομηνία: Τετάρτη, 11-09-2019

Σελίδα: 11 (2 από 2)

Μέγεθος: 225 cm²

Μέση κυκλοφορία: 14580

Επικοινωνία εντύπου: (210) 4808000

Λέξη κλειδί: ΥΓΕΙΑ



Ένας άνδρας κοιμάται έξω από βουδιστικό μοναστήρι στο Νεπάλ.