20 Ιουλίου 2013

Ο ύπνος τα Σαββατοκύριακα προστατεύει από τον διαβήτη

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

article_show_shutterstock_84043264

Image not found or type unknown

Επιστήμονες από την Αυστραλία ανακάλυψαν πως όταν κάποιος φροντίζει να αναπληρώνει τα Σαββατοκύριακα τις ώρες του ύπνου που χάνει μέσα στην εβδομάδα, παρουσιάζουν αυξημένη ευαισθησία στην ινσουλίνη – την ορμόνη του παγκρέατος που είναι απαραίτητη για την ρύθμιση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα.

Επιστήμονες από την Αυστραλία ανακάλυψαν πως όταν κάποιος φροντίζει να αναπληρώνει τα Σαββατοκύριακα τις ώρες του ύπνου που χάνει μέσα στην εβδομάδα, παρουσιάζουν αυξημένη ευαισθησία στην ινσουλίνη – την ορμόνη του παγκρέατος που είναι απαραίτητη για την ρύθμιση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα.

Τα άτομα με μειωμένη ευαισθησία στην ινσουλίνη (έχουν **αντίσταση στην ινσουλίνη**) διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο εκδηλώσεως σακχαρώδους διαβήτη τύπου 2 – της μορφής του διαβήτη που είθισται να εκδηλώνεται αργότερα στη ζωή και κατά κανόνα σχετίζεται με την παχυσαρκία.

Η νέα μελέτη πραγματοποιήθηκε σε 19 υγιείς άνδρες, μέσης ηλικίας 29 ετών, οι οποίοι την τελευταία πενταετία κοιμόντουσαν κατά μέσον όρο μόλις 6 ώρες τις εργάσιμες ημέρες της εβδομάδας. Ωστόσο, φρόντιζαν να αναπληρώνουν τον χαμένο ύπνο, διαθέτοντας σε αυτόν τουλάχιστον δύο επιπλέον ώρες κάθε βράδυ Σαββάτου και Κυριακής.

Ο ύπνος και ινσουλίνη

Οι ερευνητές από το Πανεπιστήμιο του Σίδνεϊ που πραγματοποίησαν την μελέτη,την παρουσίασαν στο Ετήσιο Συνέδριο της Ενδοκρινικής Εταιρείας των ΗΠΑ, που διεξάγεται στο Σαν Φρανσίσκο.

«Η μελέτη μας έδειξε ότι η παράταση του ύπνου έστω για δύο ημέρες την εβδομάδα μπορεί να βελτιώσει την χρήση της ινσουλίνης από τον οργανισμό,

ελαττώνοντας έτσι τον κίνδυνο εκδηλώσεως διαβήτη», δήλωσε ο επικεφαλής ερευνητής δρ Πήτερ Λιου, αναπληρωτής καθηγητής Ιατρικής του Ύπνου στο πανεπιστήμιο.

Αν και στην παρούσα μελέτη συμμετείχαν μόνον άνδρες, προγενέστερες μελέτες είχαν δείξει πως η έλλειψη ύπνου επηρεάζει εξίσου, αν όχι πιο αρνητικά τις γυναίκες.

Πηγές:healthyliving.gr – iatrica.gr