18 Οκτωβρίου 2013

Δεν συμπληρώνεται ο ύπνος με το Σαβατοκύριακο

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Το Σαββατοκύριακο δεν είναι αρκετό για να επανορθώσει τη ζημιά που προκαλείται από την έλλειψη ύπνου κατά τη διάρκεια των εργάσιμων ημερών, ισχυρίζονται Αμερικανοί επιστήμονες.

Οι περισσότεροι δεν κοιμόμαστε αρκετές ώρες τις εργάσιμες ημέρες και προσπαθούμε να αναπληρώσουμε τον χαμένο ύπνο το Σαββατοκύριακο. Άραγε το πετυχαίνουμε και σε ποιο βαθμό; Οι επιστήμονες παρατήρησαν ότι ο ύπνος το Σαββατοκύριακο μειώνει το αίσθημα της υπνηλίας, περιορίζει την εμφάνιση φλεγμονών στο σώμα και βοηθά να ελέγξουμε το άγχος, ωστόσο αποδεικνύεται ανεπαρκής για τη βελτίωση των εγκεφαλικών μας λειτουργιών, καθώς δεν καλυτερεύει την ικανότητα συγκέντρωσης.

Οι επιστήμονες τονίζουν, επίσης, ότι η στέρηση ύπνου ακόμη και για λίγες ημέρες μπορεί να προκαλέσει μακροχρόνια προβλήματα υγείας. Συγκεκριμένα έχει διαπιστωθεί ότι επηρεάζει αρνητικά την απόδοσή μας σε καθημερινές δραστηριότητες και κυρίως στις νοητικές εργασίες, ευνοεί τη δημιουργία φλεγμονών στο σώμα και καθιστά δυσκολότερη τη ρύθμιση του σακχάρου στο αίμα. Από μόνες τους οι αρνητικές αυτές επιπτώσεις είναι αρκετές για να καταλάβουμε ότι ο ύπνος συνδέεται άμεσα με την υγεία και ότι η έλλειψή του μπορεί να επηρεάσει ακόμη και το προσδόκιμο ζωής.

Προκειμένου να αποδειχθεί ότι ο ύπνος του Σαββατοκύριακου δεν φτάνει για να αντιστρέψουμε τις αρνητικές συνέπειες στην υγεία μας, οι ερευνητές από το Τμήμα Ψυχιατρικής του Πολιτειακού Πανεπιστημίου της Πενσιλβανία, με επικεφαλής τον Έλληνα καθηγητή, Αλέξανδρο Βγόντζα, υπέβαλαν σε ένα πρόγραμμα ύπνου 30 εθελοντές. Κατά τη διάρκεια της εβδομάδας οι εθελοντές κοιμήθηκαν λίγες ώρες, ενώ το Σαββατοκύριακο τους δόθηκε η ευκαιρία να αναπληρώσουν τον χαμένο ύπνο.

Οι ερευνητές, κατά τη διάρκεια του προγράμματος, αξιολογούσαν την υγεία και την απόδοση των εθελοντών, χρησιμοποιώντας μια ποικιλία δοκιμών. Διαπίστωσαν λοιπόν ότι η υπνηλία, που είχε αυξηθεί σημαντικά κατά τις εργάσιμες ημέρες, επανήλθε στο φυσιολογικό κατά το Σαββατοκύριακο, ωστόσο δεν συνέβη το ίδιο με την ικανότητα συγκέντρωσης και προσοχής, που παρέμεινε σε χαμηλά επίπεδα ακόμη και μετά το διήμερο ανάρρωσης.

Τα αποτελέσματα της έρευνας δημοσιεύθηκαν στο περιοδικό «American Journal of Physiology-Endocrinology and Metabolism» από την Αμερικανική Εταιρεία Φυσιολογίας.

Πηγή:news.princeoliver.com