15 Νοεμβρίου 2013

Ύπνος και Αλτσχάιμερ – Δώστε προσοχή!

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Φωτό:svouranews.blogspot.com

Αν είστε άνω των 40 ετών και δεν δίνετε ιδιαίτερη σημασία στην διάρκεια και την ποσότητα του ύπνου σας, οσίγουρα πρέπει να αλλάξετε αυτή την κακή συνήθεια. Αμερικανοί επιστήμονες έδειξαν πως η έλλειψη ύπνου σε αυτή την ηλικία μπορεί να προκαλέσει συγκεκριμένες χημικές αλλαγές στον ανθρώπινο εγκέφαλο, με αποτέλεσμα να δημιουργηθούν οι συνθήκες για εμφάνιση της νόσου Αλτσχάιμερ.

Πιο συγκεκριμένα, ο Δρ. Ντέιβιντ Μ. Χόλτσμαν, διευθυντής του Τμήματος Νευρολογίας στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου της Ουάσινγκτον και επικεφαλής της έρευνας, θέλησε με τους συνεργάτες του να ερευνήσει τον τρόπο με τον οποίο μία ειδική πρωτεΐνη συσσωρεύεται στον εγκέφαλο των ασθενών και δημιουργεί πλάκες, οι οποίες εντοπίζονται κατά τη νόσο του Αλτσχάιμερ. Οι επιστήμονες δεν γνωρίζουν μέχρι στιγμής το λόγο δημιουργίας αυτών των πλακών και τη λειτουργία τους, ωστόσο υπάρχει μεγάλη πιθανότητα να έχουν σχέση με κάποια διαταραχή στον τρόπο επικοινωνίας των εγκεφαλικών κυττάρων μεταξύ τους.

Στην έρευνα αυτή, οι επιστήμονες κατάφεραν με μία ειδική μέθοδο να καταγράφουν μία φορά την ώρα τα επίπεδα αυτής της πρωτεΐνης, τόσο σε ποντίκια όσο και σε ανθρώπους. Αυτό, το πραγματοποίησαν με την τοποθέτηση ενός μικρού καθετήρα, ο οποίος μετρούσε συνεχόμενα το εγκεφαλονωτιαίο υγρό,

δηλαδή το υγρό που περιβάλλει τον εγκέφαλο και το νωτιαίο μυελό στη σπονδυλική στήλη.

Τα στοιχεία έδειξαν πως τα επίπεδα της πρωτεΐνης αυτής είναι αυξημένα, όση ώρα άνθρωποι και ποντίκια μένουν ξύπνιοι, ενώ αντίθετα σημειώνουν μείωση, όταν κοιμούνται. Η διακύμανση αυτή είναι πιθανόν να συνδέεται με τη δραστηριότητα του εγκεφάλου μας, η οποία είναι σαφώς πιο έντονη όταν είμαστε ξυπνητοί. Όταν οι ερευνητές παρατήρησαν αυτή τη συσχέτιση με τον ύπνο, διατήρησαν τα ποντίκια ξύπνια. Τότε, αυτά συνέχισαν να παρουσιάζουν διαρκώς αυξημένα τα επίπεδα της πρωτεΐνης, ενώ εντύπωση προκάλεσε το γεγονός πως σε σύντομο χρονικό διάστημα εμφανίστηκαν στον εγκέφαλο των ποντικιών οι γνωστές πλάκες της νόσου του Αλτσχάιμερ.

Σύμφωγα με τον Δρ. Χόλτσμαν, το ίδιο γεγονός συμβαίνει και με τους ανθρώπους. Όταν μένουμε ξύπνιοι για περισσότερη ώρα από όσο πρέπει, τότε τα επίπεδο της συγκεκριμένης πρωτεΐνης παρουσιάζονται αυξημένα. Η πορατήρηση αυτή έχει μεγάλη σημασία για τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας, αφού οι χαρακτηριστικές πλάκες της νόσου Αλτσχάιμερ εμφανίζονται στον ανθρώπινο εγκέφαλο αρκετά έτη πριν από τα πρώτα συμπτώματα της ασθένειας.

Άλλοι επιστήμονες, ειδικοί στη νόσο του Αλτσχάιμερ σχολίασαν πολύ θετικά τα αποτελέσματα της έρευνας αυτής. Ειδικότερα, ο Δρ Νικόλαος Σκαρμέας, αναπληρωτής καθηγητής Νευρολογίας στο Ιατρικό Κέντρο του Πανεπιστημίου Κολούμπια στη Νέα Υόρκη και ένας από τους κορυφαίους ειδικούς στο Αλτσχάιμερ στον κόσμο, μίλησε για τα στοιχεία αυτά, χαρακτηρίζοντας τα ευρήματα «πολύ εντυπωσιακά, εξαιρετικά πολύτιμα και πολύ χρήσιμα». «Η ιδέα ότι μπορεί να ισχύει το αντίστροφο, δηλαδή να προκαλεί η έλλειψη ύπνου το Αλτσχάιμερ, είναι κάτι που πρέπει να προσέξουμε και να μελετήσουμε περαιτέρω», πρόσθεσε.

Έτσι, η κυριότερη συμβουλή των ειδικών σε κάθε περίπτωση είναι να διατηρούμε μία ικανοποιητική διάρκεια ύπνου κάθε μέρα, προσέχοντας παράλληλα και την ποιότητα του. Τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας οφείλουν να είναι ακόμα πιο προσεκτικά, καθώς παρουσιάζονται πιο επιρρεπή σε πιθανές εγκεφαλικές βλάβες όπως αυτή της νόσου Αλτσχάιμερ.

Αναδημοσίευση: περιοδικό «Άρτιον», τ.4