

## Τι συμβαίνει σε όσους καπνίζουν ένα τελευταίο τσιγάρο πριν κοιμηθούν

[/ Γενικά Θέματα](#)



**Ορισμένοι καπνιστές έχουν συνηθίσει να ανάβουν ένα τελευταίο τσιγάρο πριν πάνε για ύπνο ελπίζοντας ότι αυτό θα τους χαλαρώσει και θα κοιμηθούν ευκολότερα.**

Είναι λάθος. Αυτό που πραγματικά συμβαίνει είναι ότι ο καπνός λειτουργεί σαν παρενόχληση για έναν καλό ύπνο. Η νικοτίνη λειτουργεί απευθείας στο νευρικό σύστημα προκαλώντας αντιστροφή στον ρυθμό του ύπνου.

Οι καπνιστές κοιμούνται λιγότερες ώρες και κάνουν γενικά χειρότερο ύπνο, σε σχέση με όσους δεν καπνίζουν, σύμφωνα με μια νέα γερμανική επιστημονική έρευνα.

Οι γερμανοί ερευνητές, με επικεφαλής τον Στέφαν Κορς της ιατρικής σχολής του πανεπιστημίου Charite του Βερολίνου, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό για θέματα βιολογίας του εθισμού "Addiction Biology", μελέτησαν πάνω από 2.000 άτομα.

Όπως διαπιστώθηκε, το 17% των καπνιστών κοιμούνταν λιγότερο από έξι ώρες κάθε βράδυ και το 28% ανέφεραν διαταραχές κατά τον ύπνο τους. Τα αντίστοιχα σαφώς χαμηλότερα ποσοστά για τους μη καπνιστές ήσαν 7% και 19%.

«Η μελέτη αναδεικνύει για πρώτη φορά την αυξημένη πιθανότητα διαταραχών

στον ύπνο των καπνιστών σε σύγκριση με τους μη καπνιστές», δήλωσε ο Στέφαν Κορς. Πάντως η έρευνα δεν αποδεικνύει ότι είναι το κάπνισμα που ευθύνεται άμεσα για τα προβλήματα του ύπνου, καθώς οι καπνιστές συνήθως έχουν κι άλλες συνήθειες που δεν τους βοηθούν να κοιμηθούν, όπως να βλέπουν έως αργά τηλεόραση ή να μην ασκούνται αρκετά σωματικά.

Όμως οι Γερμανοί ερευνητές πιστεύουν ότι η νικοτίνη έχει τη δική της ευθύνη, καθώς διεγείρει τον οργανισμό. «Αν κανείς καπνίζει και δυσκολεύεται να κοιμηθεί, έχει ένα ακόμα λόγο να το κόψει», ανέφερε ο Γερμανός επικεφαλής της έρευνας. Παλαιότερες έρευνες έχουν συσχετίσει τον ελλιπή ή κακό ύπνο με άλλα προβλήματα υγείας, όπως την παχυσαρκία, το διαβήτη και την καρδιοπάθεια.

Στη δεύτερη έρευνα, οι αμερικανοί επιστήμονες, με επικεφαλής τον Ρίτσαρντ Γουίλσον της Ιατρικής Σχολής του πανεπιστημίου της Ουάσιγκτον, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό βιολογίας "Cell" (Κύτταρο), διαπίστωσαν ότι οι καρκινοπαθείς με όγκο στους πνεύμονες και ιστορικό καπνίσματος έχουν δέκα φορές περισσότερες μεταλλάξεις στον όγκο τους σε σχέση με τους καρκινοπαθείς που ποτέ δεν υπήρξαν καπνιστές.

«Αποτέλεσε έκπληξη που είδαμε τόσες περισσότερες μεταλλάξεις. Η ανακάλυψη έρχεται να ενισχύσει το παλαιό μήνυμα: Μην καπνίζετε», τόνισε ο Ρίτσαρντ Γουίλσον.

**Πηγή:** [iefimerida.gr](http://iefimerida.gr)