14 Σεπτεμβρίου 2014

5 ασθένειες τις οποίες προλαμβάνει ο ύπνος

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Λένε πως ο ύπνος είναι το καλύτερο γιατρικό για όλες τις ασθένειες αλλά κατά πόσο ισχύει αυτή η θεωρία; Οι έρευνες επιστημόνων από όλο τον κόσμο συναινούν στις πραγματικά θαυματουργές ιδιότητες του ύπνου.

Καρδιαγγειακές ασθένειες

Σε μια μελέτη του 2010 που δημοσιεύθηκε στην ιατρική επιθεώρηση «Sleep», οι ερευνητές της ιατρικής σχολής του πανεπιστημίου West Virginia, συνέλεξαν στοιχεία από 30.397 άτομα με πραγματικά θαυμαστά αποτελέσματα. Έτσι, ανακάλυψαν πως αυτοί που κοιμόντουσαν λιγότερο από 7 ώρες την ημέρα αντιμετώπιζαν αυξημένο κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων. Πιο συγκεκριμένα, οι γυναίκες κάτω των 60 με ύπνο 5 ωρών ή και λιγότερο αντιμετώπιζαν διπλάσιο κίνδυνο προσβολής από καρδιαγγειακή νόσο.

Διαβήτης

Έρευνα που δημοσιεύθηκε στην ιατρική επιθεώρηση «Διαβήτης» το 2011 από επιστήμονες των πανεπιστημίων Σικάγο και Northwestern, αποκάλυψε ότι όσοι έπασχαν από διαβήτη τύπου 2, και κοιμόντουσαν λίγες ώρες κάθε βράδυ, είχαν κατά 9% υψηλότερο δείκτης γλυκόζης και κατά 30% υψηλότερο δείκτη ινσουλίνης. Τα ανούμερα ήταν ακόμη χειρότερα, για όσους διαβητικούς αντιμετώπιζαν χρόνιες αϋπνίες.

Καρκίνος του μαστού

Επιστήμονες της ιατρικής σχολής του πανεπιστημίου Tohoku στην Ιαπωνία,

συγκέντρωσαν στοιχεία από 24.000 γυναίκες, ηλικίας από 40 έως 79 ετών και κατέληξαν στο συμπέρασμα πως όσες κοιμόντουσαν 6 ή και λιγότερες ώρες κάθε βράδυ είχαν κατά 62% περισσότερες πιθανότητες να παρουσιάσουν καρκίνο του μαστού. Αντίθετα, οι γυναίκες με 9 και πάνω ώρες ύπνου είχαν κατά 28% λιγότερες πιθανότητες να προσβληθούν από την ασθένεια.

Ουρολογικά προβλήματα

Στο ετήσιο συνέδριο του Αμερικανικού Ουρολογικού Συνδέσμου, τον Μάιο του 2012, παρουσιάστηκαν στοιχεία των ερευνητών, που μελέτησαν προσεκτικά 4.154 μεσήλικες άνδρες και γυναίκες. Έτσι λοιπόν, αποκάλυψαν πως πέντε συνεχόμενα χρόνια με λίγες ώρες ύπνου (λιγότερες από 5 την ημέρα), ήταν ικανά να αυξήσουν κατά 80-90% την ανάγκη της γυναίκας να ξυπνήσει μέσα στη νύχτα για να ουρήσει ή μπορούσαν να δημιουργήσουν σοβαρά γυναικολογικά προβλήματα, μεταξύ των οποίων ήταν και η στειρότητα. Αντίστοιχα ήταν και τα αποτελέσματα για τους άνδρες με ανήσυχο ή με ελάχιστο ύπνο.

Καρκίνος του παχέος εντέρου

Σε έρευνα που είδε το φως της δημοσιότητας το 2011 σε 1.240 άτομα, οι ερευνητές ανακάλυψαν πως όσοι κοιμόντουσαν 6 και λιγότερες ώρες την ημέρα είχαν κατά 47% περισσότερες πιθανότητες να εμφανίσουν πολύποδες στο παχύ έντερο που μπορούσαν να εξελιχθούν σε καρκινώματα σε σύγκριση με όσους εξασφάλιζαν τουλάχιστον 7 ώρες ύπνου καθημερινά.

Πηγές:clickatlife.gr –enallaktikidrasi.com