

# Ο ύπνος αποτελεί εφόδιο για την πρόληψη του Αλτσχάιμερ

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

## Woman sitting with father

Image not found or is private

*Woman sitting with father*

Είναι γνωστό ότι όσοι πάσχουν από Αλτσχάιμερ συχνά έχουν πρόβλημα με τον ύπνο τους, Σύμφωνα, όμως, με [νέα έρευνα](#) που έγινε από το Πανεπιστήμιο Μπέρκλεϊ, στην Καλιφόρνια, η έλλειψη ύπνου στις μεγάλες ηλικίες μπορεί να παίζει σημαντικό ρόλο στην εμφάνιση της ασθένειας.

Οι επιστήμονες ερεύνησαν την πιθανή σύνδεση ανάμεσα στον βαθύ ύπνο και την πρωτεΐνη βήτα αμυλοειδούς και ανακάλυψαν ότι η έλλειψη ύπνου όχι μόνο λειτουργεί αρνητικά στην ικανότητα του εγκεφάλου να αποθηκεύσει νέες αναμνήσεις, αλλά δημιουργεί και ένα «κανάλι» μέσα από το οποίο αυτή η πρωτεΐνη που πυροδοτεί το Αλτσχάιμερ, μπορεί και ταξιδεύει και επιτίθεται στον αποθηκευτικό χώρο της μακροπρόθεσμης μνήμης.

«Τα τελευταία χρόνια η σύνδεση ανάμεσα στον ύπνο, την πρωτεΐνη βήτα-αμυλοειδούς, τη μνήμη και τη νόσο Αλτσχάιμερ, γίνεται ολοένα και πιο ισχυρή», ανέφερε ο William Jagust, νευροεπιστήμονας στο Πανεπιστήμιο Μπέρκλεϊ. «Η έρευνά μας δείχνει ότι η ανάκληση της πρωτεΐνης αυτής οδηγεί σε έναν φαύλο κύκλο κατά τον οποίο ο ύπνος διαταράσσεται ακόμα περισσότερο και η μνήμη επηρεάζεται».

Η μελέτη αυτή είναι μία από τις πρώτες που χρησιμοποίησε ανθρώπους. Συγκεκριμένα, συμμετείχαν 26 ενήλικες ηλικίας από 65 έως 81 ετών που δεν είχαν διαγνωστεί με κάποια εκφυλιστική ασθένεια για τον εγκέφαλο.

«Τα ευρήματα που συνέλεξαν οι επιστήμονες έδειξαν ότι υπάρχει σύνδεση και αν παρέμβουμε ώστε να βελτιώσουμε τον ύπνο, ίσως, μπορούμε να σπάσουμε αυτόν τον φαύλο κύκλο», αναφέρει ο Matthew Walker, νευροεπιστήμονας.

«Ο ύπνος βοηθά τις τοξικές πρωτεΐνες να φύγουν από τον οργανισμό μας και να μην συσσωρεύονται με αποτέλεσμα να καταστρέφουν τα κύτταρα του εγκεφάλου. Γίνεται ένας καθαρισμός του εγκεφάλου», αναφέρει ο Walker.

Το Αλτσχάιμερ υπολογίζεται ότι θα είναι ένα από τα σημαντικότερα προβλήματα υγείας που πρόκειται να αντιμετωπίσει η επόμενη γενιά, οπότε η έρευνα αυτή δίνει

κάποια ελπίδα. Ο ύπνος δεν θα βοηθήσει μόνο τους ανθρώπους να νιώσουν πιο ξεκούραστοι, αλλά θα τους βοηθήσει στη μάχη απέναντι στην απώλεια μνήμης και να περιορίσει τον εκφυλισμό που αντιμετωπίζουν όσοι πάσχουν από άνοια.

**Πηγή:** [HuffPost Greece](#) - Alena Hall