

## Η έλλειψη ύπνου προκαλεί συνάχι

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



### **Νέα έρευνα δείχνει πως η αϋπνία αυξάνει κατά 4,2 φορές τις πιθανότητες κρυολογήματος**

Οι άνθρωποι που δεν κοιμούνται αρκετά έχουν τέσσερις φορές μεγαλύτερο κίνδυνο να... συναχθούν, σε σύγκριση με εκείνους που απολαμβάνουν έναν πολύωρο νυχτερινό ύπνο, υποστηρίζει μελέτη που δόθηκε σήμερα στη δημοσιότητα.

Οι επιστήμονες βάσισαν τη μελέτη τους σε 164 εθελοντές που δέχτηκαν να εκτεθούν στον ιό του κοινού κρυολογήματος ενώ ταυτόχρονα κατέγραφαν τις συνήθειές τους όσον αφορά τον ύπνο.

Οι εθελοντές επισκέφθηκαν πρώτα έναν γιατρό και απάντησαν σε ερωτηματολόγια ώστε οι ερευνητές να μπορέσουν να λάβουν υπόψη τους ορισμένους παράγοντες όπως τα επίπεδα άγχους, τον χαρακτήρα τους, την κατανάλωση αλκοόλ και το κάπνισμα. Επί μία εβδομάδα πριν ξεκινήσει η μελέτη παρακολουθούσαν τον ύπνο τους. Όλοι οι συμμετέχοντες έπρεπε να μείνουν επί μία εβδομάδα στα δωμάτια ενός ξενοδοχείου στο Πίτσμπουργκ των ΗΠΑ.

Στη συνέχεια, οι επιστήμονες τους χορήγησαν τον ιό του κοινού κρυολογήματος –με ρινικές σταγόνες– και έπαιρναν καθημερινά δείγματα για να δουν εάν τα υποκείμενα της μελέτης τους θα συναχώνονταν.

Διαπίστωσαν ότι εκείνοι που κοιμόνταν λιγότερες από έξι ώρες κάθε νύχτα είχαν κατά 4,2 φορές μεγαλύτερο κίνδυνο να κολλήσουν τον ιό του κοινού κρυολογήματος σε σύγκριση με εκείνους που κοιμόνταν περισσότερες από επτά ώρες. Μάλιστα, οι εθελοντές που κοιμόνταν λιγότερες από 5 ώρες είχαν 4,5

φορές μεγαλύτερο κίνδυνο να αρρωστήσουν.

«Η έλλειψη ύπνου ήταν ο σημαντικότερος παράγοντας» εξήγησε ο Άρικ Πράτερ, του Πανεπιστημίου της Καλιφόρνιας, που ήταν υπεύθυνος για τη μελέτη αυτή που δημοσιεύεται στην αμερικανική επιστημονική επιθεώρηση Sleep. «Δεν έχει σημασία η ηλικία των ανθρώπων, το άγχος τους, η φυλή τους, η εκπαίδευση ή το εισόδημά τους. Δεν έχει σημασία αν ήταν καπνιστές ή όχι. Αφού λάβαμε υπόψη όλες αυτές τις παραμέτρους, ο σημαντικότερος παράγοντας ήταν ο ύπνος», πρόσθεσε.

Παλαιότερες μελέτες έχουν συνδέσει την έλλειψη ύπνου με χρόνιες παθήσεις, με πρόωρους θανάτους, με αυξημένο κίνδυνο προσβολής από ασθένειες ή με τροχαία δυστυχήματα. Σύμφωνα με μια δημοσκόπηση του 2013, ένας στους πέντε Αμερικανούς κοιμάται λιγότερο από έξι ώρες κάθε νύχτα.

**Πηγή:** [thrakitoday.com](http://thrakitoday.com)