

Ο πολύς και ο λίγος ύπνος αυξάνουν τον κίνδυνο διαβήτη στους άντρες

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



[diavitis_0](#) Νέα ευρωπαϊκή επιστημονική έρευνα

Η μελέτη συσχέτισε τις συνήθειες του ύπνου καθενός συμμετέχοντος, με τον μεταβολισμό της γλυκόζης στο αίμα του και τον κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη.

Οι άνδρες -αλλά όχι οι γυναίκες- που κοιμούνται πολύ λίγες ή πάρα πολλές ώρες, σε σχέση με τον μέσο όρο, αντιμετωπίζουν αυξημένο κίνδυνο για εκδήλωση διαβήτη, σύμφωνα με μια νέα ευρωπαϊκή επιστημονική έρευνα. Είναι η πρώτη μελέτη που δείχνει ότι ο ύπνος ασκεί διαφορετική επίδραση στα δύο φύλα, όσον αφορά τον μεταβολισμό του σακχάρου και τον κίνδυνο διαβήτη.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τη Φέμκε Ρούτερς του Ιατρικού Κέντρου του Πανεπιστημίου VU του Άμστερνταμ, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό κλινικής ενδοκρινολογίας "Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism", μελέτησαν σχεδόν 800 υγιείς ανθρώπους ηλικίας 30 έως 60 ετών σε 14 ευρωπαϊκές χώρες.

Η νέα ευρωπαϊκή επιστημονική έρευνα μελέτη συσχέτισε τις συνήθειες του ύπνου καθενός συμμετέχοντος, με τον μεταβολισμό της γλυκόζης στο αίμα του και τον κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη.

Διαπιστώθηκε ότι τόσο οι άνδρες που κοιμούνται λιγότερο, όσο και εκείνοι που αντίθετα κοιμούνται περισσότερο, έχουν μειωμένη ικανότητα μεταβολισμού στον οργανισμό τους, σε σχέση με όσους κοιμούνται κανονικές ώρες (περίπου επτά), με συνέπεια να έχουν υψηλότερα επίπεδα σακχάρου.

Αντίθετα, στις γυναίκες που κοιμούνταν πολύ λίγο ή πάρα πολύ, δεν παρατηρήθηκε κάτι ανάλογο, καθώς ο οργανισμός τους ανταποκρινόταν καλά στην ορμόνη ινσουλίνη, ενώ είχαν και ομαλή λειτουργία των βήτα κυττάρων που παράγουν ινσουλίνη στο πάγκρεας. Αυτό, κατά τους ερευνητές, δείχνει ότι ο ύπνος δεν πρέπει να συσχετισθεί με τον κίνδυνο διαβήτη στις γυναίκες, παρά μόνο στους

άνδρες.

Οι ερευνητές επεσήμαναν ότι κατά τα τελευταία 50 χρόνια η μέση διάρκεια ύπνου έχει μειωθεί κατά μιάμιση έως δύο ώρες, ενώ την ίδια περίοδο τα περιστατικά διαβήτη έχουν σχεδόν διπλασιασθεί.

Πηγή: onlycy.com