29 Μαρτίου 2022

Κοιμάστε λιγότερο από 6 ώρες; Ποιος κίνδυνος σας απειλεί – Η λύση είναι απλή

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα

Τι συμβαίνει στον οργανισμό μας όταν κοιμόμαστε λίγες ώρες; Δείτε ποιος κίνδυνος ελλοχεύει και πώς επηρεάζει την ενεργητικότητα και την συγκέντρωσή μας

Οι ενήλικες που κοιμούνται μόνο έξι ώρες ενδέχεται να κινδυνεύουν με αφυδάτωση συγκριτικά με εκείνους που κοιμούνται περισσότερο, σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα που δημοσιεύτηκε στο Sleep. Τα ευρήματα υποδηλώνουν ότι ορισμένα από

τα συμπτώματα του ανεπαρκούς ύπνου, όπως η κούραση, η θολή σκέψη και ο πονοκέφαλος το πρωί, μπορεί να οφείλονται σε αφυδάτωση.

Οι ερευνητές εξέτασαν τον κίνδυνο αφυδάτωσης σε περίπου 20.000 ενήλικες στις ΗΠΑ και την Κίνα. Και στους δύο πληθυσμούς, τα άτομα που ανέφεραν ότι κοιμόντουσαν έξι ή λιγότερες ώρες είχαν έως και 59% υψηλότερο κίνδυνο αφυδάτωσης σε σύγκριση με εκείνους που κοιμόντουσαν επτά έως οκτώ ώρες σε τακτική βάση. Οι ερευνητές υπέθεσαν ότι το εύρημα μπορεί να αντανακλά τον νυχτερινό ρυθμό μιας ορμόνης που ονομάζεται βαζοπρεσίνη. Πρόκειται για μια αντιδιουρητική ορμόνη που παίζει σημαντικό ρόλο στην ομοιόσταση και στη ρύθμιση του νερού, της γλυκόζης και των αλάτων στο αίμα. Κατά τη διάρκεια του ύπνου, η υπόφυση στον εγκέφαλο χρησιμοποιεί βαζοπρεσίνη για να δώσει σήμα στους νεφρούς να κατακρατήσουν υγρό στο σώμα, αντί να το αποβάλλουν μέσω των ούρων.

Φυσιολογικά, η υπόφυση απελευθερώνει περισσότερη βαζοπρεσίνη μετέπειτα στον κύκλο του ύπνου, οπότε αν ένα άτομο ξυπνήσει νωρίς, διακόπτεται ο κύκλος αυτός και λιγότερη ορμόνη φτάνει έγκαιρα στους νεφρούς.

Επομένως η καλύτερη λύση είναι να κοιμάστε περισσότερο. Αλλά αν δεν μπορείτε, φροντίστε να πιείτε τουλάχιστον ένα γεμάτο ποτήρι νερό μόλις ξυπνήσετε, έτσι ώστε να παραμένει ενυδατωμένος ο οργανισμός.

Πηγή: ygeiamou.gr