



Αμέτρητες έρευνες έχουν διεξαχθεί για τις ευεργετικές ιδιότητες του μεσημεριανού ύπνου στην υγεία μας

Τώρα, νέα έρευνα Ελλήνων επιστημόνων δείχνει πως η γνωστή μας σιέστα μας βοηθά να έχουμε χαμηλότερη αρτηριακή πίεση και να αποφεύγουμε την υπέρταση.

Ερευνητές από το Γενικό Νοσοκομείο «Ασκληπιείο» Βούλας μελέτησαν 212 ανθρώπους, με μέση ηλικία 62 ετών και μέση πίεση αίματος 129,9 mm Hg. Περίπου ένας στους τέσσερις ήταν καπνιστής ή/και είχε διαβήτη.

Τα αποτελέσματα της μελέτης παρουσιάστηκαν στο ετήσιο συνέδριο του Αμερικανικού Κολλεγίου Καρδιολογίας στην Ουάσιγκτον των Ηνωμένων Πολιτειών.

Ο επικεφαλής της έρευνας Δρ. Μανώλης Καλλίστρατος και οι συνεργάτες του διαπίστωσαν πως γενικά ο μεσημεριανός ύπνος (με μέση διάρκεια σχεδόν 50 λεπτά) σχετιζόταν με μια μέση μείωση της συστολικής πίεσης κατά 5,3 mm Hg (127,6 mm Hg έναντι 132,9 mm Hg για όσους δεν κοιμούνταν τα μεσημέρια).

Επιπροσθέτως, για κάθε μία ώρα πρόσθετου μεσημεριανού ύπνου η 24ωρη μέση συστολική πίεση μειωνόταν κατά 3 mm Hg. Μικρότερη ήταν και η μέση διαστολική πίεση όσων κοιμούνταν τα μεσημέρια (76,2 mm Hg) σε σχέση με όσους δεν κοιμούνταν (79,5 mm Hg). «Τα ευρήματα είναι σημαντικά, επειδή μια μείωση της πίεσης του αίματος τόσο μικρή όσο 2 mm Hg μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο καρδιαγγειακών επεισοδίων όπως ένα έμφραγμα έως κατά 10%.

Με βάση τα ευρήματά μας, αν κάποιος έχει την πολυτέλεια να παίρνει έναν υπνάκο στη διάρκεια της μέρας, μπορεί να δει οφέλη για την υψηλή πίεση του.

Ο μεσημεριανός ύπνος μπορεί εύκολα να υιοθετηθεί και δεν κοστίζει τίποτε», δήλωσε ο κ. Καλλίστρατος, σύμφωνα με το Αθηναϊκό Πρακτορείο Ειδήσεων.

Το όφελος του μεσημεριανού ύπνου για τη μείωση της πίεσης φαίνεται να είναι στα ίδια επίπεδα με εκείνο από τα φάρμακα και τις αλλαγές στον τρόπο ζωής.

«Για παράδειγμα, η μείωση στο αλάτι και στο αλκοόλ μπορεί να ρίξει τα επίπεδα της πίεσης κατά 3 έως 5 mm Hg», όπως επισήμανε ο κ. Καλλίστρατος, ενώ ένα τυπικό αντιυπερτασικό φάρμακο σε χαμηλή δοσολογία, συνήθως, ρίχνει την πίεση του αίματος 5 έως 7 mm Hg κατά μέσο όρο.

«Προφανώς, δεν θέλουμε να ενθαρρύνουμε τους ανθρώπους να κοιμούνται για ώρες μέσα στη ημέρα, αλλά, από την άλλη, δεν θα πρέπει να νιώθουν ένοχοι, αν πάρουν ένα σύντομο υπνάκο, δεδομένων των δυνητικών ωφελειών για την υγεία τους», τόνισε ο κ. Καλλίστρατος.

Οι ερευνητές εκτιμούν ότι η συνήθεια του μεσημεριανού υπνάκου στην Ελλάδα, σε συνδυασμό με την υγιεινή μεσογειακή διατροφή, συμβάλλουν σε ένα πιο υγιές καρδιαγγειακό «προφίλ» του πληθυσμού.

Πολλοί άνθρωποι σε όλο τον κόσμο έχουν υψηλή πίεση χωρίς να το ξέρουν, λόγω της έλλειψης συμπτωμάτων. Σε βάθος χρόνου, η υψηλή πίεση αυξάνει τον κίνδυνο για έμφραγμα και εγκεφαλικό.