

Ο ύπνος... είναι υγεία

Αν σας ηείπει ύπνος, κινδυνεύετε από εγκεφαλικό, προβλήματα καρδιάς ή καρκίνο του εντέρου που μπορούν να δογήσουν ακόμη και σε θάνατο, σύμφωνα με δύο έρευνες

Οι άνθρωποι που δεν κοιμούνται αρκετά αντιμετωπίζουν αυξημένο κίνδυνο για διάφορα προβλήματα υγείας, όπως εγκεφαλικό, καρδιά ή καρκίνο του παχέος εντέρου, που μπορούν να οδηγήσουν σε πρόωρο θάνατο, σύμφωνα με δύο νέες επιστημονικές έρευνες.

Η πρώτη έρευνα συμπεραίνει ότι οι άνθρωποι που κοιμούνται λιγότερο από έξι ώρες το βράδυ και έχουν διαταραγμένο ύπνο, έχουν 48% μεγαλύτερες πιθανότητες να εμφανίσουν καρδιοπάθεια ή να πεθάνουν από αυτήν, καθώς και 15% μεγαλύτερες πιθανότητες να πάθουν εγκεφαλικό ή να πεθάνουν από αυτό.

Οι ερευνητές της Ιατρικής Σχολής του πανεπιστημίου του Γουόρτγουικ στη Βρετανία, υπό τον καθηγητή Φραντσέσκο Καπούτσιο και τη δρ Μισέλ Μίλερ, κατέληξαν σε αυτό το συμπέρασμα που δημοσιεύτηκε στο ευρωπαϊκό καρδιολογικό περιοδικό

“European Heart Journal”, σύμφωνα με τη «Γκάροντιαν», αφού ανέλυσαν στοιχεία 470.000 ατόμων από οκτώ χώρες, που αφορούσαν μια χρονική περίοδο επτά έως 25 ετών.

Ο Καπούτσιο μάλιστα χαρακτήρισε «ωρολογιακή βόμβα» το να κοιμάται κανείς πολύ αργά και να ξυπνάει πολύ νωρίς για καιρό, ενώ η χρόνια έλλειψη ύπνου παράγει ορμόνες και άλλες χημικές ουσίες στον οργανισμό, που αυξάνουν τον κίνδυνο για εμφάνιση διαταραχών υγείας, όπως αύξηση της πίεσης του αίματος, της χοληστερίνης, του διαβήτη και της παχυσαρκίας, σύμφωνα με την Μίλερ.

Βέβαια, οι ερευνητές προειδοποίησαν ότι ο πολύς ύπνος στους ενήλικες (πάνω από εννέα ώρες) μπορεί επίσης να αποτελεί ένδειξη ασθένειας, όπως καρδιαγγειακών προβλημάτων, ενώ ένας ύπνος γύρω στις επτά ώρες το βράδυ διασφαλίζει την μελλοντική



υγεία και μειώνει την πιθανότητα εμφάνισης χρόνιων παθήσεων.

Η δεύτερη έρευνα, από ερευνητές του πανεπιστημιακού νοσοκομείου και της Ιατρικής Σχολής του αμερικανικού πανεπιστημίου Case Western Reserve, υπό τον καθηγητή επιδημιολογίας και βιοστατιστικής Λι Λι, που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό “Cancer”

(Καρκίνος), κατέληξε στο συμπέρασμα ότι όσοι άνθρωποι κοιμούνται κατά μέσο όρο λιγότερες από έξι ώρες το βράδυ, έχουν περίπου 50% αυξημένο κίνδυνο, σε σχέση με όσους κοιμούνται τουλάχιστον επτά ώρες, για να εμφανίσουν ορθοκολικά αδενώματα, που μπορεί να αποτελούν πρόδρομο σύμπτωμα για καρκίνο του παχέος εντέρου.

Η μελέτη αυτή αφορούσε σε 1.240 ασθενείς (από τους οποίους οι 338 διαγνώστηκαν με ορθοκολικά αδενώματα κατά την εξέταση της κολονοσκόπησης) και είναι η πρώτη που συνδέει την έλλειψη ύπνου με τον καρκίνο του εντέρου, με το πρόβλημα να είναι ελαφρώς μεγαλύτερο στις γυναίκες από ό,τι στους άνδρες.

«Η αύξηση του κινδύνου για το έντερο, λόγω του ελλιπούς ύπνου, είναι συγκρίσιμη με την αύξηση κινδύνου από το αν κανείς έχει συγγενή πρώτου βαθμού με καρκίνο του εντέρου ή αν τρώει συχνά κόκκινο κατεργασμένο κρέας» είπε ο Λι.

Και παρόλο που προς το παρόν, είναι άγνωστο γιατί οι λιγότερες ώρες ύπνου σχετίζονται με τη συγκεκριμένη μορφή καρκίνου, εκτίμησε ότι μπορεί να οφείλεται στην μικρότερη (λόγω αϋπνίας) παραγωγή της ορμόνης μελατονίνης, η οποία στα ζώα έχει συνδεθεί με την «επιδιόρθωση» του DNA.

Η μεσογειακή διατροφή «τρέφει» τον εγκέφαλο

Η μεσογειακή διατροφή, με τα άφθονα λαχανικά, τα ψάρια και το ελαιόλαδο και το λίγο κρεμμύδι, μπορεί να επιβραδύνει τον ρυθμό εκφύλισης των νοητικών λειτουργιών στους ηλικιωμένους.

Αυτό είναι το συμπέρασμα μιας νέας μελέτης, στην οποία αναλύθηκαν στοιχεία από 3.790 κατοίκους του Σικά-

γου, ηλικίας 65 ετών και άνω, τους οποίους οι ερευνητές παρακολούθησαν από το 1993. Οι ερευνητές αξιολογούν την νοητική οξύτητα των εθελοντών κάθε τρία χρόνια και καταγράφουν την συμμόρφωσή τους με τις επιταγές της μεσογειακής διατροφής.

Όπως γράφουν στην «Αμερικανική Επιθεώρηση Κλινικής Διατροφής», η αυξημένη συμμόρφωση στη διατροφή σχετίζεται με βραδύτερο ρυθμό νοητικής εκφύλισης, ακόμα και όταν λαμβάνονται υπ' όψιν άλλοι παράγοντες που πλήττουν τις νοητικές λειτουργίες, όπως το κάπνισμα, η υπέρταση, το μορφωτικό επίπεδο κ.ά.

Η επικεφαλής ερευνήτρια δρ Κριστίν Τάγκνυ, αναπληρώτρια καθηγήτρια Διατροφής στο Ιατρικό Κολέγιο Ρας, του Σικάγου, δήλωσε ότι η ακολουθία της μεσογειακής διατροφής επηρέαζε σημαντικά τις νοητικές λειτουργίες των ηλικιωμένων.

Όσοι την ακολουθούσαν πιο πιστά, είχαν νοητική λειτουργία δύο χρόνια νεώτερη απ' ό,τι όσοι την ακολουθούσαν λιγότερο απ' όλες.



24ΩΡΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΡΑΔΙΟΦΩΝΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ

1683 AM (στα μεσαία κύματα)

Συνεχής καθημερινή ενημέρωση και ψυχαγωγία

Ο Ελληνικός Ραδιοφωνικός Σταθμός Αυστραλίας

1683 AM λειτουργεί

σε 24ωρη βάση, 7 ημέρες την εβδομάδα.

Ο σταθμός ξεκίνησε να λειτουργεί το Μάρτιο του 1983 και εκπέμπει τα καλύτερα προγράμματα από την Ελλάδα και την Κύπρο, ενώ παράλληλα μεταδίδει τις ειδήσεις από το εξωτερικό κάθε ώρα.

Επίσης, έχουμε τα καλύτερα τοπικά προγράμματα, όπως:

“Κυπριακή Κοινότητα”

με την Έλλη Κάμπος,

“Greeks Today”

με τον Γιώργο Τσερδάνη,

“Κέφι και μπάλλα”

με τον Γιάννη Σπανέλλη,

“Κοινότητα και κοινοτικά”

και μουσικά

προγράμματα με εκφωνητές.

Ο Ελληνικός Ραδιοφωνικός Σταθμός Αυστραλίας 1683 Khz AM διαφημίζει μεγάλους οργανισμούς και επιχειρήσεις, όπως την ελληνική εφημερίδα της Αυστραλίας “Ο Κόσμος”, “Λαϊκή Τράπεζα”, “Τράπεζα Κύπρου”, “Κυπριακή Κοινότητα NNO”,

“Ελληνική Ορθόδοξη Κοινότητα Σύδνεϋ & NNO”,

“Vicky Mar Fashions”, “Independent and General Advertising”, “Roselands Shopping Centre” και πολλές άλλες μικρές και μεγάλες επιχειρήσεις.

Για τον καλύτερο Ελληνικό Ραδιοφωνικό Σταθμό, τα τελευταία νέα, ποιοτική μουσική και τα καλύτερα ζωντανά προγράμματα, συντονιστείτε στο Ελληνικό Ραδιοφωνικό Σταθμό Αυστραλίας 1683 Khz AM.

Για περισσότερες πληροφορίες

και για τις διαφημίσεις σας,

τηλεφωνήστε στο (02) 9750 8155

και fax: (02) 9750 0517.

Τηλέφωνα για ζωντανές εκπομπές:

(02) 9750 9890 και (02) 9750 0017.

Διεύθυνση: Unit 4 / 9 Mavis St, Revesby NSW 2212

e-mail: conn01@optushome.com.au

web: GREEK RADIO 1683