

Η καφεΐνη και η αποτελεσματικότητά της

Η καφεΐνη μπορεί να μας τονώσει το πρωί για να «βγάλουμε» τη μέρα, αλλά τη νύχτα μπορεί να μας κάνει να στριφογυρίζουμε στο κρεβάτι μας - εκτός κι αν είμαστε «νυχτερινοί» τύποι, σύμφωνα με μία νέα μελέτη. Οι ερευνητές λένε πως η παρούσα μελέτη είναι η πρώτη που εξετάζει τις επιδράσεις της καφεΐνης σε συνάρτηση με τον «χρονότυπο» - την ταξινόμηση των ανθρώπων, δηλαδή, αναλόγως με τις ώρες της ημέρας που βρίσκονται στη μέγιστη εγρήγορση και δραστηριότητα.

Γι' αυτό τον λόγο θεωρούν τα ευρήματά τους ως προκαταρκτικά και λένε πως απαιτούν επιβεβαίωση από νέες, μεγαλύτερες μελέτες. Η παρούσα με-

λέτη πραγματοποιήθηκε σε 50 φοιτητές, οι οποίοι κατέγραφαν επί μία εβδομάδα την κατανάλωση καφεΐνης και τις συνήθειες ύπνου τους.

Όλοι φορούσαν επίσης ειδικές συσκευές στον καρπό, οι οποίες κατέγραφαν τις κινήσεις τους, ώστε να διαπιστωθεί εάν ξυπνούσαν το βράδυ. Καθ' όλη τη διάρκεια της εβδομάδας, εξάλλου, οι ερευνητές έπαιρναν από τους φοιτητές δείγματα σιέλου για να μετρούν τα επίπεδα της καφεΐνης στον οργανισμό τους.

Επειδή οι εθελοντές ήταν φοιτητές, είχαν τέτοια έλλειψη ύπνου ώστε για τους περισσότερους δεν είχε καμία σημασία η ποσότητα της καφεΐνης στο αίμα τους: κάθε φορά που έπεφταν

στο κρεβάτι, κοιμόντουσαν αμέσως, δήλωσε ο επικεφαλής ερευνητής δρ Τζέιμι Ζάιτσερ, επίκουρος καθηγητής Ψυχιατρικής & Συμπεριφορικών Επιστημών στο Πανεπιστήμιο Στάνφορντ. Εντούτοις, στους πρωινούς τύπους, δηλαδή όσους είχαν την συνήθεια να ξυπνούν νωρίς το πρωί, παρατηρήθηκε ότι όσο περισσότερο καφεΐνη έπιναν, τόσο πιθανότερο ήταν να μην κοιμηθούν ήσυχα το βράδυ, αλλά να ξυπνούν σε τακτά χρονικά διαστήματα. Ανάλογη συσχέτιση δεν παρατηρήθηκε στους νυχτερινούς τύπους, δηλαδή σε όσους έμπαιναν τις πρώτες πρωινές ώρες για ύπνο και έτσι ξυπνούσαν πολύ αργά το πρωί ή και το μεσημέρι ακόμα.

Πόσο βλάπτει το κάπνισμα στο αυτοκίνητο

Πρόσφατα η Βρετανική Ιατρική Εταιρεία εισήγησε τη νομοθετική απαγόρευση του καπνίσματος μέσα στο αυτοκίνητο. Και τούτο γιατί οι τελευταίες μελέτες απέδειξαν ότι το κάπνισμα μέσα στο αυτοκίνητο είναι 23 φορές πιο βλαβερό από το κάπνισμα σε ένα μπαρ καπνιστών. Με απλά λόγια, αν κάποιος καπνίζει ένα πακέτο τσιγάρα μέσα στο αυτοκίνητό του ενώ ταξιδεύει από την Αθήνα για τη Θεσσαλονίκη, στην πραγματικότητα καπνίζει 23 πακέτα. Ο καπνιστής δηλαδή συνεχίζει να καπνίζει ακόμα και όταν δεν έχει το τσιγάρο στο στόμα του. Με βάση αυτά τα δεδομένα, η Βουλή της Αυστραλίας πρόσφατα ψήφισε νόμο σύμφωνα με τον οποίο τα πακέτα των τσιγάρων θα κυκλοφορούν σε απόχρωση μαύρου χρώματος, ενώ μαζί με την ένδειξη π.χ. «το κάπνισμα προκαλεί καρκίνο» θα υπάρχει και φωτογραφία του καρκίνου του στόματος πάνω στο πακέτο. Στην Αμερική, όχι μόνο απαγορεύεται το κάπνισμα



ακόμα και στους ανοιχτούς χώρους (πεζοδρόμια, πάρκα κ.λπ.) αλλά προβλέπεται να τιμωρείται και με πρόστιμο 50 δολαρίων ο καπνιστής. Είναι άραγε όλα αυτά υπερβολικά; Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας διαπιστώνει ότι η Αυστραλία, η Αγγλία και η Αμερική, που έχουν εφαρμόσει την αυστηρότερη αντικαπνιστική πολιτική, είναι οι χώρες που κατάφεραν να ελαττώσουν τους θανάτους από καρδιαγγειακές παθήσεις στο ένα τρίτο.

Αντίθετα, η χώρα μας που βρίσκεται στον αντίποδα αυτής της λογικής, με τον αντικαπνιστικό νόμο που ψηφίστηκε σε πλήρη παράλυση, απλώς χειροτερεύει συνεχώς τη θέση της από πλευράς επιβίωσης του πληθυσμού της. Από τις πρώτες θέσεις στις οποίες βρισκόταν παγκοσμίως υποχώρησε στη 15η θέση.

Μήπως είναι καιρός κάποιος αρμόδιος επιτέλους να ευαισθητοποιηθεί για ουσιαστική εφαρμογή του αντικαπνιστικού νόμου;



Αξιοπιστο • Ειλικρινές • Αξιοπρεπές

Euro Funeral Services

Τηλ. 9759 9759

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΕΛΕΤΩΝ

Εξυπηρετούμε όλο το Σύνδευ



- Αποκλειστικά για την Ελληνική Παροικία
- Πληρώσει την κηδεία με μηνιαίες δόσεις για δύο χρόνια.
- Προκαταβολική αγορά τάφου στο κοιμητήριο σε τωρινές τιμές **ξεπληρώνοντάς τον με δόσεις για δύο χρόνια.**



- Μνημείο τάφου - το ίδιο με δόσεις.
- Μετακομιδή σορού στην Ελλάδα, μπορεί επίσης να συμπεριληφθεί στο σχέδιο αποπληρωμής.
- Το σχέδιο πληρωμών διατίθεται επίσης για συνταξιούχους γήρατος.



14334

- Δωρεάν λεωφορεία απο τις εκκλησίες για τα κοιμητήρια

Head Office and Chapel

890 Canterbury Rd.,
Roselands, 2196

•
10 Hassall Street
Parramatta, 2150

**ΓΙΑ ΚΑΤΑΧΩΡΗΣΕΙΣ
ΠΕΝΘΟΥΣ ΜΝΗΜΟΣΥΝΩΝ
ΤΗΛΕΦΩΝΗΣΤΕ
ΣΤΟΝ "ΚΟΣΜΟ"
9564 3288**