

Μελέτη σε ηλικιωμένους

## Η ανεπάρκεια ύπνου αυξάνει τον κίνδυνο νόσου Αλτσχάιμερ

Δημοσίευση: 13 Μαρ 2018, 09:14 | Τελευταία ενημέρωση: 13 Μαρ 2018, 09:14



Οι ηλικιωμένοι που νιώθουν υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας έχουν επιβλαβείς πλάκες β-αμυλοειδούς στον εγκέφαλο, χαρακτηριστική ένδειξη της νόσου Αλτσχάιμερ, σύμφωνα με αμερικανική μελέτη που δημοσιεύεται στο επιστημονικό έντυπο JAMA Neurology.

Η συσσώρευση της πρωτεΐνης β-αμυλοειδές στον εγκέφαλο των πασχόντων από νόσο Αλτσχάιμερ θεωρείται το πλέον κλασσικό χαρακτηριστικό της νόσου. Πιστεύεται ότι ένα από τα οφέλη του ύπνου είναι η εκκαθάριση του β-αμυλοειδούς, ενώ η κακή ποιότητα και η ανεπάρκεια ύπνου επιτρέπουν την συσσώρευσή του.

Ερευνητές της Κλινικής Μαγο στο Ρότσεστερ της Μινεσότα, με επικεφαλής τον επίκουρο καθηγητή Ακτινολογίας, Πρασανθι Βεμουρι, έθεσαν υπό

ιατρική παρακολούθηση σχεδόν 300 άτομα, 70 ετών και άνω που δεν έπασχαν από άνοια. Περίπου το 22% ανέφερε ότι υπέφερε από εκτεταμένη υπνηλία στην αρχή της μελέτης.

Συγκρίνοντας εγκεφαλικές απεικονίσεις των συμμετεχόντων διαπίστωσαν ότι υπήρχε αυξημένο β-αμυλοειδές σε βασικές περιοχές του εγκεφάλου, ειδικά σε όσους είχαν αναφέρει υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας.

«Τα ευρήματα ενισχύουν περαιτέρω την άποψη ότι ο ύπνος παίζει καθοριστικό ρολό στην πνευματική κατάσταση του ατόμου, αλλά η χρόνια διαταραχή του ύπνου μπορεί να συνεπικουρεί την εκδήλωση της νόσου Αλτσχάιμερ ή να επιταχύνει την πρόοδό της», σχολιάζει ο Μπράις Μάντερ, επίκουρος καθηγητής Ψυχιατρικής και Ανθρώπινης Συμπεριφοράς στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου της Καλιφόρνια στο Ιρβάιν.

Μαίρη Μπιμπή  
health.in.gr