Ύπνος: Απαραίτητος για την υγεία

Categories : ΥΓΕΙΑ - ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Date : 8 Νοεμβρίου, 2014

Μελέτες δείχνουν πως ολοένα και περισσότεροι νέοι κοιμούνται λιγότερο τις απαραίτητες οκτώμισι με εννιάμισι ώρες το βράδυ

Μέσα σε μία εβδομάδα από τη στιγμή που τα εγγόνια μου πήγαν στην Α' τάξη του Γυμνασίου, ο ύπνος είχε ήδη γίνει θέμα, με την ανήσυχη μητέρα τους να αναρωτιέται αν είναι αρκετός ο ύπνος από τη 1 μετά τα μεσάνυχτα έως τις 7 το πρωί για εφήβους με τόσο απαιτητικό σχολικό πρόγραμμα. Οι ίδιοι, φυσικά, απαντούσαν «ναι», αφού πίστευαν πως θα αναπλήρωναν τον χαμένο ύπνο το Σαββατοκύριακο. Η επιστήμη, όμως, έχει εντελώς διαφορετική γνώμη.

Ελάχιστοι κάτοικοι της Δύσης κοιμούνται όσο χρειάζεται ο οργανισμός τους, αλλά οι ειδικοί συμφωνούν ότι οι έφηβοι είναι η πληθυσμική ομάδα με τον λιγότερο ύπνο απ' όλες. Οντως, η μία μελέτη μετά την άλλη αποκαλύπτουν ότι λιγότεροι από 20% κοιμούνται τις 8 1/2 έως 9 1/2 ώρες που χρειάζονται κάθε βράδυ, ενώ ειδικά μεταξύ όσων έχουν στο υπνοδωμάτιό τους προσωπικές ηλεκτρονικές συσκευές, από iPod και κινητά έως τάμπλετ και τηλεοράσεις, το αντίστοιχο ποσοστό είναι μικρότερο από 6%.

Το επακόλουθο είναι οι δύο στους τρεις να πάσχουν από σοβαρή έλλειψη ύπνου, διότι κάθε βράδυ κοιμούνται τουλάχιστον 2 ώρες λιγότερο και αυτό έχει βαθιές συνέπειες στην υγεία και τις επιδόσεις τους στα μαθήματα, σύμφωνα με την Αμερικανική Ακαδημία Παιδιατρικής (AAP).

«Ο ύπνος δεν είναι προαιρετικός. Είναι απαραίτητος για την υγεία, όπως το φαγητό, η αναπνοή και η γυμναστική», λέει η δρ Τζούντιθ Οουενς, επικεφαλής συγγραφέας των οδηγιών για τον ύπνο στην εφηβεία που εξέδωσε η AAP τον περασμένο Αύγουστο. «Η έλλειψή του αποτελεί τεράστιο πρόβλημα στην εφηβεία, καθώς αυξάνει τον κίνδυνο

υπέρτασης και καρδιοπάθειας, τύπου 2 διαβήτη και παχυσαρκίας. Επιπλέον, βλάπτει την κριτική ικανότητα, τη λήψη αποφάσεων και την ικανότητα αντίστασης στις παρορμήσεις».

ΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ. Και σαν να μην
έφταναν όλα αυτά, η έλλειψη ύπνου αυξάνει επίσης τον κίνδυνο υιοθέτησης ριψοκίνδυνων συμπεριφορών, κατάθλιψης, αυτοκτονικού ιδεασμού και τροχαίων ατυχημάτων.

«Η διαταραχή στις νοητικές λειτουργίες που
επιφέρει είναι εφάμιλλη με εκείνη που προκαλεί η μέθη. Ποιος θα άφηνε τον έφηβο γιο ή κόρη του να πιει 3 ή 4 μπίρες; Και όμως, αυτό ακριβώς βιώνουν τα παιδιά μας κάθε μέρα», λέει χαρακτηριστικά η δρ Οουενς.

Οι
ειδικοί τονίζουν πως γιατροί, γονείς και σχολεία πρέπει να ρίξουν επειγόντως βάρος στις ανάγκες των εφήβων σε ύπνο και προειδοποιούν πως καθώς τα παιδιά μπαίνουν στην εφηβεία αλλάζει το βιολογικό τους ρολόι και δυσχεραίνεται η ικανότητά τους να κοιμηθούν νωρίς. Στην πραγματικότητα, ο κύκλος ύπνου - αγρυπνίας του εφήβου μπορεί να αλλάξει κατά 2 ώρες, γεγονός που σημαίνει ότι δύσκολα θα κοιμηθεί πριν από τις 11 το βράδυ και γι’ αυτό οι περισσότεροι μένουν ξύπνιοι τουλάχιστον ώς τις 12.

(Πηγή: ygeia.tanea.gr)