Τα κινητά βλάπτουν τον ύπνο (Geoffrey Lean, The Independent)

Categories : ΥΓΕΙΑ - ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Date : 20 Φεβρουαρίου, 2008

Ακόμη και οι επιστήμονες που συνεργάζονται με τις εταιρείες κινητών τηλεφώνων συμφωνούν πως η ακτινοβολία που προέρχεται από τα κινητά οδηγεί σε διαταραχές του ύπνου, πονοκεφάλους, ακόμη και σε κατάθλιψη. Τα αποτελέσματα της τελευταίας έρευνας είναι ιδιαίτερα ανησυχητικά για τα παιδιά και τους εφήβους που χρησιμοποιούν τα κινητά αργά τη νύχτα, προτού κοιμηθούν.

Αϋπνίες προκαλούν τα κινητά

Η ακτινοβολία από τα κινητά τηλέφωνα καθυστερεί τον ύπνο και περιορίζει τη διάρκειά του προκαλώντας πονοκεφάλους και άλλες διαταραχές, κατέληξαν επιστήμονες από τη Σουηδία- από το Ινστιτούτο Καρολίνσκα και από το Πανεπιστήμιο της Ουψάλα- και από τις ΗΠΑ, από το Πολιτειακό Πανεπιστήμιο Wayne του Μίσιγκαν. Η έρευνα χρηματοδοτήθηκε από τη βιομηχανία κατασκευής κινητών τηλεφώνων και συγκεκριμένα από το Φόρουμ Κατασκευαστών Κινητών Τηλεφώνων (MMF). Στα συμπεράσματά τους οι επιστήμονες καταλήγουν πως η χρήση των κινητών αυξάνει τον χρόνο που απαιτείται για να φτάσουν οι χρήστες στα βαθιά στάδια του ύπνου και προκαλεί μείωση του χρόνου παραμονής σε αυτά, παρεμβαίνοντας έτσι στην ικανότητα του σώματος να ανανεώνεται από την κούραση της ημέρας. «Η έρευνα δείχνει ότι στη διάρκεια της έκθεσης σε ακτινοβολία στο εργαστήριο επηρεάστηκε αρνητικά το στάδιο του ύπνου που είναι σημαντικό για την ανάκαμψη του οργανισμού από την καθημερινή κούραση». Τα συμπεράσματα της έρευνας προκαλούν ανησυχία κυρίως για τα παιδιά και τους εφήβους, οι περισσότεροι από τους οποίους χρησιμοποιούν τα κινητά τους αργά τη νύχτα ενώ έχουν αυξημένες ανάγκες ύπνου. Η έλλειψή του μπορεί να οδηγήσει σε αλλαγές στη διάθεση, σε κατά θλιψη, αδυναμία συγκέντρωσης και κακές επιδόσεις στο σχολείο.
Στο πείραμα των επιστημόνων συμμετείχαν 35 άνδρες και 36 γυναίκες από 18 ώς 45 ετών. Ορισμένοι εκτέθηκαν σε ακτινοβολία ίδια με εκείνη στην οποία εκτίθενται οι άνθρωποι όταν χρησιμοποιούν τα κινητά τους τηλέφωνα ενώ οι υπόλοιποι όχι. Όσοι εκτέθηκαν σε ακτινοβολία χρειάστηκαν περισσότερο χρόνο για να φτάσουν στα πρώτα στάδια του βαθέος ύπνου και παρέμειναν λιγότερο στο πιο βαθύ από αυτά.

Προκαλεί στρες

Το MMF υποβάθμισε τα αποτελέσματα της έρευνας. Από την πλευρά του ο καθηγητής Μπενγκτ Άρνετζ, ο οποίος ηγήθηκε της έρευνας, απαντά πως η ακτινοβολία μπορεί να προκαλέσει στρες «κάνοντας τους ανθρώπους περισσότερο ευερέθιστους».
Η τελευταία επιστημονική έρευνα επιβεβαιώνει τα συμπεράσματα προηγούμενων μελετών. Μία από αυτές, στην οποία συμμετείχαν 1.656 έφηβοι από το Βέλγιο, έδειξε πως οι περισσότεροι από αυτούς χρησιμοποιούσαν τα κινητά τηλέφωνα αφού έπεφταν για ύπνο. Όσοι το έκαναν μία φορά την εβδομάδα είχαν αυξημένες πιθανότητες- τρεις φορές περισσότερο απ΄ ό,τι οι έφηβοι που δεν χρησιμοποιούσαν το κινητό προτού κοιμηθούν- να νιώθουν «πολύ κουρασμένοι» την επομένη.

Τα στάδια του ύπνου

1) **Το πρώτο** στάδιο είναι το μεταβατικό, μεταξύ ύπνου και ξύπνιου.
2) **Στο δεύτερο** εξαφανίζεται κάθε αίσθηση του εξωτερικού περιβάλλοντος.
3) **Το τρίτο στάδιο** - βαθύς ύπνος- είναι εκείνο κατά το οποίο χαλαρώνουν οι μύες του σώματος.
4) **Το τέταρτο** είναι το πιο βαθύ στάδιο του ύπνου και το κατ΄ εξοχήν στάδιο των ονείρων, και το πιο τονωτικό για τον άνθρωπο. Σύμφωνα με έρευνες, η έλλειψη βαθέος ύπνου μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη τύπου 2.
5) **Το τελευταίο** στάδιο του ύπνου, το αποκαλούμενο και REM, χαρακτηρίζεται από γρήγορες κινήσεις των ματιών. Ο άνθρωπος ονειρεύεται- τα πιο ζωντανά όνειρα καταγράφονται κατά το στάδιο REM-, όμως οι μύες του παραμένουν ακίνητοι.

(Πηγή: "ΤΑ ΝΕΑ" 21/1/2007)

Διαβάστε περισσότερα άρθρα για τους κινδύνους από την χρήση κινητών τηλεφώνων πατώντας εδώ