Premalo sna povezano s povećanim rizikom od razvoja demencije

Kategorija: MAGAZINAžurirano: Srijeda, 21 Travanj 2021 12:32
Objavljeno: Srijeda, 21 Travanj 2021 12:32

Osobe u dobi između 50 i 70 godina koje noću spavaju šest ili manje sati izloženije su povećanom riziku od razvoja demencije, pokazali su rezultati nove studije provedene na gotovo 8000 odraslih Britanaca čije su navike, higijena spavanja, kvaliteta sna i dnevni ritam praćeni tijekom više od 25 godina.

Studija, čiji su rezultati objavljeni u utorak u stručnome časopisu Nature Communications, ukazuje na povećani rizik od razvoja demencije ili između 20 i 40 posto u osoba u dobi između 50 i 60 godina, koje noću spavaju šest sati ili manje, u usporedbi s onima koji spavaju oko sedam sati.

Studiju su proveli znanstvenici francuskoga Nacionalnog instituta za zdravlje i medicinska istraživanja (Inserm) i Sveučilišta u Parizu u suradnji s londonskim University Collegeom (UCL).

Znanstvenica Séverine Sabia (Inserm/UCL) i njezini kolege također su uočili za 30 posto veći rizik od razvoja demencije u ljudi u dobi između 50 i 70 godina koji su prijavili sustavna kratka razdoblja sna, bez obzira na njihove potencijalne kardiovaskularne zdravstvene ili metaboličke probleme, kao i one mentalne, poput depresije, a svi su čimbenici rizika za razvoj demencije.

U sklopu istraživanja sudionici su u šest navrata sami procjenjivali trajanje sna između 1985. i 2015. godine, a 2012. ih je 3900 dobilo akcelerometar koji evidentira podatke o noćnome snu, da bi se potvrdila točnost njihovih procjena. Pokazatelji su potvrdili pretpostavke o razvoju demencije kod takvih osoba u razdoblju do ožujka 2019.

WHO: Svake godine gotovo 10 milijuna novih slučajeva demencije

Po podacima Svjetske zdravstvene organizacija u svijetu se gotovo svake godine evidentira gotovo deset milijuna novih slučajeva demencije, među kojima je i Alzheimerova bolest.

U osoba koje pate od demencije, razvoju bolesti često je prethodila loša kvaliteta sna, poput čestog buđenja tijekom noći ili premalo sna, na što ukazuje sve više istraživanja.

Znanstvenici su uočili i opasnost od većeg rizika od nastanka amiloidnog plaka u mozgu, proteina povezanog s nastankom demencije u osoba koje su se budile više od pet puta tijekom noći, zbog čega iz Inserma ukazuju na važnost dobre higijene sna za zdravlje pojedinca.

Predstojećim istraživanjima vjerojatno će se moći utvrditi na koji način poboljšanje navika, kada je spavanje posrijedi, može pridonijeti prevenciji razvoja demencije, piše Nature.

U međuvremenu je najbolji način da se smanji rizik od razvoja demencije i da mozak održimo zdravim u starijoj životnoj dobi - "prestanak pušenja, umjereno konzumiranje alkohola, redovita mentalna i fizička aktivnost, uravnotežena prehrana i kontrola razine kolesterola i krvnog tlaka", istaknula je dr. Sara Imarisio iz Udruge za istraživanje Alzheimerove bolesti.

(Hina)

Phoca PDF

Phoca PDF