

Lipsa somnului se reflectă atât în scăderea calității vieții, cât și în dezvoltarea unor boli cronice precum depresia, obezitatea, cancerul, diabetul sau hipertensiunea arterială, avertizează specialiștii.

Precizările medicilor vin în contextul marcării Zilei Mondiale a Somnului.

"Există peste 80 de boli ale somnului, cele mai cunoscute fiind insomnia și apneea în somn, considerate probleme de sănătate publică mondială. Afectarea somnului se reflectă atât în scăderea calității vieții, cât și în dezvoltarea unor boli cronice precum depresia, obezitatea, cancerul, diabetul sau hipertensiunea arterială. În acest moment, o problemă stringentă la nivel european este ora de vară. (...) Sperăm ca ora de iarnă să rămână valabilă pentru tot cursul anului, întrucât studiile științifice au denunțat efectele nocive ale orei de vară asupra sănătății, considerând discutabile economiile energetice realizate prin această schimbare forțată a ritmului diurn", a declarat vineri, într-o conferință de presă, medicul Oana Deleanu, șef lucrări la Catedra de Pneumologie a Universității de Medicină și Farmacie "Carol Davila".

Potrivit acesteia, există și deprivarea de somn și persoane care consideră că dacă dorm mai puțin vor trăi mai mult.

"Există persoane care își imaginează că, dacă dorm mai puțin, o să trăiască mai mult, pentru că în felul acesta nu își mai pierde timpul dormind. Lucrurile nu stau deloc așa", a spus Deleanu.

Ea a precizat că s-a demonstrat științific că somnul are legătură cu diferite boli neuronale, menționând că, în timpul somnului, se face o curățare a neuronilor de tot felul de proteine.

Președintele Secțiunii de Somnologie și Ventilație Non-Invazivă a Societății Române de Pneumologie, Florin Mihălțan, a susținut că un ritm de viață natural perturbat predispune la diabet sau cancer. În opinia sa, cu cât somnul este mai scurt cu atât viața este mai scurtă.

"Nu toți cei care sforăie au obligatoriu tulburare respiratorie în timpul somnului. Sforăitul este un simptom care apare preponderent la bărbați și la sexul feminin după instaurarea menopauzei. Nu presupune obligatoriu o investigație de somn pentru o potențială tulburare a somnului în momentul respectiv. (...) Nu totdeauna cei care sunt peste greutate au tulburări respiratorii în timpul somnului. Există și o categorie de oameni subponderali sau normoponderali care pot să aibă aceste tulburări. În majoritatea cazurilor predomină populația supraponderală, care este predispusă la aceste tulburări respiratorii în timpul somnului. Somnul trebuie să aibă o durată suficientă și aceasta este ajustată în funcție de vârstă, trebuie să fie un somn de calitate, trebuie să existe o predominanță a somnului profund - durată, calitate, fără interferențe exterioare. Calitate înseamnă că în general 65% din perioada de somn să fie alocată somnului profund, nu somnului superficial. Orice deviație de la cele trei caracteristici ale somnului intră în zona patologică", a explicat medicul pneumolog.

La rândul său, Mihaela Oros, președintele Asociației pentru Tulburări de Somn la Copii și Adolescenți, a afirmat că bolile care pot să apară la adulți în cazul unui somn neodihnitor pot afecta și copiii.

Written by Administrator

Monday, 18 March 2019 10:35 - Last Updated Monday, 18 March 2019 10:38

"Copiii mici au nevoie de un număr mai mare de ore de somn. Nou-născutul - chiar 14 - 16 ore. Ei au un necesar de creștere foarte mare. Ulterior, după primul an, 11 - 14 ore de somn și pe măsură ce cresc 9 - 12 ore la copiii școlari. Adolescenții au un necesar mare de somn chiar 9 - 10 ore într-o zi. (...) Dacă nu dorm, se pot regăsi probleme de învățare, de memorie și începe să fie afectată partea academică și rezultatele școlare. Există și probleme de afectare metabolică. Tot ce se întâmplă la adulți pot să apară și la copii. Se discută de obezitate, diabet, afectare chiar cardiacă și hipertensiune. Există și copii care au un necesar de somn mai redus față de numărul de ore pe care l-am amintit", a spus Oros. AGERPRES