

MAXH των κυτταρων θάνος Δημόπουλος: Σημαντικός ο ύπνος και για τους ενήλικες

Media: TA NEA **Page:** 51-52 **Published at:** 09-09-2021
Author: **Surface:** 284.64 cm² **Circulation:** 13695
Subjects:



Σημαντικός ο ύπνος και για τους ενήλικους

Οι άνθρωποι περνάμε περίπου το 1/3 του χρόνου μας σε ύπνο συνολικά. Αυτό μπορεί να ακούγεται παράδοξο, απαισιόδοξο και μη παραγωγικό, αλλά είναι απαραίτητο και καλό. Ο ύπνος βοηθάει τον εγκέφαλο, το ανοσοποιητικό σύστημα και γενικά το σώμα μας να είναι υγιή. Κατά τη διάρκεια της ζωής τα φυσιολογικά πρότυπα του ύπνου αλλάζουν.

Τα νεογέννητα και βρέφη ξοδεύουν έως και 70% του χρόνου σε ύπνο. Τα παιδιά ηλικίας 1 έως 2 ετών χρειάζονται περίπου 11 με 14 ώρες ύπνου. Τα παιδιά 3 έως 5 ετών χρειάζονται περίπου 10 με 13 ώρες. Οι ηλικιακές αυτές ομάδες καλό είναι να κοιμούνται για το μεγαλύτερο διάστημα μέσα στη νύχτα. Τα παιδιά ηλικίας 6 έως 12 ετών πρέπει να κοιμούνται περίπου 9 με 12 ώρες, και πάλι



κυρίως το βράδυ. Όσο μεγαλώνουν, τα παιδιά κοιμούνται βαθύτερα από ό,τι όταν ήταν μικρότερα. Οι έφηβοι χρειάζονται τουλάχιστον 8 με 10 ώρες ύπνου. Σε αυτή την ηλικία οι προτιμήσεις

αλλάζουν, καθώς πολλοί επιθυμούν να μένουν ξύπνιοι τη νύχτα και να κοιμούνται αργότερα το πρωί. Αυτό συχνά έρχεται σε αντίθεση με την ανάγκη να ξυπνήσουν για το σχολείο, με αποτέλεσμα πολλοί έφηβοι να μην κοιμούνται αρκετά, γεγονός που δυσκολεύει τη συγκέντρωσή τους στο σχολείο ή τον έλεγχο των συναισθημάτων τους.

Οι ανάγκες και συνήθειες των ενηλίκων για ύπνο ποικίλλουν περισσότερο, αλλά οι περισσότεροι άνθρωποι 18 έως 60 ετών χρειάζονται 7 με 9 ώρες ύπνου. Το μεγαλύτερο διάστημα πρέπει να αφορά συνεχή ύπνο τη νύχτα. Υπάρχουν δεδομένα για ευεργετικά αποτελέσματα της σιέστας, της μεσημβρινής δηλαδή ανάπαυσης που συνοδεύεται συνήθως από σύντομο ύπνο, περίπου 15 με 30 λεπτά. Τα στοιχεία δείχνουν ότι 1 στους 3 ενήλικους στις ΗΠΑ δεν κατανοεί την ανάγκη για ύπνο. Και είναι λογικό στην έντονη ενήλικη ζωή να μην είναι εφικτός ο ποιοτικός ύπνος περιστασιακά. Ωστόσο ο κακός ύπνος αθροιστικά έχει συσχετιστεί με διάφορα προβλήματα υγείας, όπως κατάθλιψη, έκπτωση της μνήμης, αρτηριακή υπέρταση, σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2 και καρδιαγγειακά νοσήματα. Από την ηλικία των 65 ετών και άνω οι απαραίτητες ώρες ύπνου μειώνονται σε 6 με 8. Μάλιστα, οι ηλικιωμένοι είναι πιο πιθανό να κοιμούνται περισσότερο κατά τη διάρκεια της ημέρας σε σύγκριση με τους νεότερους ενήλικους.

Ο Θάνος Δημόπουλος είναι καθηγητής Θεραπευτικής Αιματολογίας - Ογκολογίας, πρύτανης του ΕΚΠΑ