

Zbyt krótki sen zwiększa ryzyko wystąpienia wielochorobowości

1 listopada 2022

Osoby w średnim i starszym wieku, śpiące mniej niż 5 godzin na dobę, zwiększają ryzyko wystąpienia u siebie co najmniej 2 chorób chronicznych, ostrzegają naukowcy w University College London. Na łamach „PLOS Medicine” opublikowano analizę wpływu długości snu na zdrowie ponad 7000 osób w wieku 50-80 lat. Naukowcy analizowali związek pomiędzy długością snu, śmiertelnością i wystąpieniem wielochorobowości, czyli co najmniej 2 chorób chronicznych – jak cukrzyca, choroby serca czy nowotwory – na przestrzeni 25 lat.



Okazało się, że osoby, które w wieku 50 lat spały 5 godzin lub mniej w ciągu doby, były narażone na o 20% większe ryzyko wystąpienia choroby chronicznej oraz o 40% wyższe ryzyko wystąpienia dwóch chorób chronicznych w ciągu kolejnych 25 lat niż osoby, które spały przez siedem godzin.

Ponadto naukowcy zauważyli, że jeśli w wieku 50 lat śpimy pięć godzin lub mniej to nasze ryzyko zgonu w ciągu kolejnych 25

lat rośnie o 25%. Może to być związane ze spostrzeżeniem, że tak krótki sen zwiększa ryzyko chorób chronicznych, a te z kolei zwiększają ryzyko zgonu.

„W krajach o wysokich dochodach rośnie liczba przypadków wielochorobowości. Już ponad połowa starszych dorosłych cierpi tam na co najmniej 2 choroby chroniczne. To poważny problem dla systemów opieki zdrowotnej, gdyż wielochorobowość znacząco podnosi jej koszty, wiąże się z niepełnosprawnością i licznymi hospitalizacjami. W miarę, jak się starzejemy, zmieniają się nasze przyzwyczajenia dotyczące snu i jego struktura. Ważne jest jednak, by spać 7–8 godzin na dobę. Już wcześniej dłuższy i krótszy sen wiązano z występowaniem chorób chronicznych. Nasze badania pokazały, że występuje tutaj wielochorobowość” – mówi główna autorka badań, doktor Severine Sabia.

Powinniśmy zadbać o higienę snu. Należy spać w ciemnym cichym miejscu i w odpowiedniej temperaturze. Przed snem nie powinniśmy zjadać obfitych posiłków oraz korzystać z urządzeń elektronicznych. W zdrowym śnie pomagają też ćwiczenia fizyczne oraz dostęp do naturalnego światła słonecznego za dnia.

Autorzy sprawdzali też, czy spanie ponad 9 godzin na dobę wpływa na pojawienie się wielochorobowości. Okazało się, że o ile nie ma związku pomiędzy 9-godzinnym i dłuższym snem w wieku 50 lat a pojawieniem się wielochorobowości u osób zdrowych, to u osób ze zdiagnozowaną jedną chorobą chroniczną długi sen wiązał się z o 35% wyższym ryzykiem rozwoju kolejnej choroby chronicznej.

Autorstwo: Mariusz Błoński

Zdjęcie: [Hans](#) (CC0)

Na podstawie: [University College London](#), [Journals.plos.org](#)

Źródło: [KopalniaWiedzy.pl](#)