

# Związek między drzemką a skłonnością do otyłości i nadciśnienia

7 lipca 2023

Badania przeprowadzone w Wielkiej Brytanii i Hiszpanii wykazały, że skłonność do drzemek może być uwarunkowana genetycznie, a krótkie sjesty mogą być korzystne dla zdrowia. Przyczyniają się do zmniejszenia ryzyka nadciśnienia, korzystnie wpływają na pamięć, produktywność i regenerację organizmu. Jednak drzemki trwające powyżej 30 min, w połączeniu z niezdrowym stylem życia, mogą sprzyjać otyłości i zaburzeniom metabolizmu.



„Badaliśmy czynniki mające wpływ na zespół metaboliczny, tj. nadciśnienie, obwód talii oraz zaburzony metabolizm trójglicerydów i glukozy. Chcieliśmy również się dowiedzieć, czy istnieje genetyczna skłonność do drzemek. Wyniki badania wskazują, że za skłonność do drzemek odpowiada 127 genów. Są osoby, u których występują predyspozycje genetyczne, i takie, u których takich uwarunkowań się nie stwierdza – oni nawet jeśli mają możliwość drzemki, nie korzystają z niej. Na tej podstawie przeprowadziliśmy szczegółową analizę określaną jako

randomizacja mendłowska i stwierdziliśmy związek przyczynowy między drzemkami a otyłością” – mówi agencji Newseria prof. Marta Garaulet z Wydziału Fizjologii Uniwersytetu w Murcji.

To badanie zostało przeprowadzone w Wielkiej Brytanii. Ponieważ obejmowało populację osób w wieku ok. 65 lat lub więcej, a część uczestników miała różne schorzenia, jako kolejną grupę wybrano mieszkańców hiszpańskiej Murcji nad Morzem Śródziemnym, gdzie sjesta uwarunkowana jest kulturowo. Średnia wieku w tej grupie wynosiła 39 lat, a próba liczyła 3275 osób.

Naukowcy ponownie doszli do wniosku, że istnieje związek między drzemkami a otyłością i zespołem metabolicznym, czyli współwystępowaniem czynników ryzyka rozwoju chorób sercowo-naczyniowych i cukrzycy. 35 proc. uczestników zwykle odbywało sjęstę, z czego u 16 proc. drzemka przekraczała 30 min. Okazało się, że długie drzemki były związane z wyższymi wartościami BMI, obwodu talii, glukozy na czczo, skurczowego i rozkurczowego ciśnienia krwi, a także z większą częstością występowania zespołu metabolicznego w porównaniu z grupą bez sjęsty. Natomiast prawdopodobieństwo podwyższonego ciśnienia skurczowego było niższe w grupie z krótką sjęstą niż w grupie bez sjęsty. „Moje badanie wskazuje, że krótkie drzemki są dobre dla zdrowia, ponieważ wiążą się z obniżonym ryzykiem nadciśnienia. Jest to istotne, ponieważ ciśnienie krwi jest jednym z najważniejszych czynników ryzyka zawału i chorób układu sercowo-naczyniowego. Jeśli randomizowane badania przekrojowe potwierdzą nasze wyniki, będziemy mogli stwierdzić, że drzemki są korzystne dla zdrowia” – mówi ekspertka.

Ważnym aspektem badań było wskazanie związanych ze stylem życia czynników, które w połączeniu z długimi drzemkami sprzyjają otyłości. Są to: zbyt obfite obiady, spożywanie posiłków o późnych porach dnia lub w nocy, palenie tytoniu i późne kładzenie się spać. „To badanie może mieć wpływ na społeczeństwo, ponieważ, po pierwsze, można się z niego

dowiedzieć, że długa drzemka może być niekorzystna dla zdrowia. Możemy to zmienić, ustawiając budzik i ograniczając czas drzemki do 30 min. Po drugie, krótkie drzemki można stosować w warunkach klinicznych jako zalecenie w przypadku nadciśnienia tętniczego. Oprócz tego przeprowadzone szczegółowe badania potwierdziły, że drzemka krótsza niż 30 min, określana jako drzemka regeneracyjna, poprawia pamięć, zwiększa produktywność i pozwala na regenerację w ciągu dnia, szczególnie w krajach, gdzie obowiązują długie godziny pracy. Przykładowo w Hiszpanii ludzie pracują rano od 9.00 do 13.30 i następnie od 17.00 do 21.00” – przekonuje prof. Marta Garaulet.

Naukowcy odkryli także różnice związane z tym, gdzie odbywa się drzemka. Większość uczestników badania robi to na fotelu lub kanapie, tylko co piąty – w łóżku. To ma znaczenie, ponieważ w tej drugiej grupie zidentyfikowano znacznie więcej osób, które korzystały z długich drzemek, przekraczających 30 min. Miejsce drzemki naukowcy określili więc jako kolejny czynnik pośredniczący między spaniem a podwyższonym skurczowym ciśnieniem krwi. „Jeśli jednak osoba odbywa krótką drzemkę na kanapie w pozycji innej niż leżąca, zgodnie z wynikami naszego badania ma to związek z wpływem krótkich drzemek na obniżenie ciśnienia krwi” – mówi badaczka.

Według danych Narodowego Funduszu Zdrowia w Polsce na nadciśnienie tętnicze w 2020 roku chorowało 9,94 mln dorosłych osób. Najwięcej chorych było w wieku 55–74 lat. Z kolei w 2022 roku na otyłość cierpiał co czwarty Polak powyżej 15. roku życia. NFZ szacuje, że w 2025 roku będzie ona dotyczyć 26 proc. kobiet i 30 proc. mężczyzn.

Zdjęcie: [Hans](#) (CC0)

Źródło: [Biznes.Newseria.pl](https://biznes.newseria.pl)