

Az alvásról 1 ÷ 7

1. 7+1 fontos tény, amit nem tudott az alvásról

Az alvásra a legtöbb ember úgy tekint, mint egyszerű, passzív éjszakai pihenésre, amely arra való, hogy megszabaduljunk a napi fáradtságtól. Ez azonban csupán részben igaz. Az alvás során ugyanis nagyon összetett biokémiai folyamatok is lejátszódnak a szervezetünkben, ezért annyira fontos, hogy ilyenkor háborítatlanul pihenjünk.

A pihentető alvással járó, testünkben zajló jótékony folyamatok hiánya komoly tüneteket okozhat. Olyanokat is, amelyekről nem is gondolnánk, hogy bármi köze van az alváshoz. Ezekről a tünetekről és kezelésük fontosságáról Dr. Simon Mártával, a Somnocenter alvászavar központ szakértőjével beszélgettünk.

Tudomány az alvás mögött

Az [alvászavarok](#) különböző fajtáival foglalkozó tudományág neve szomnológia. Ez az orvoslás egy viszonylag fiatal területe, mely a neurológia, a tüdőgyógyászat a belgyógyászat és a pszichiátria tudásanyagát kapcsolja össze és ötvözi az alvást vizsgáló eljárásokkal, terápiákkal. A szomnológia az alvászavarok mellett az alvás alatt fellépő zavaró jelenségek vizsgálatával és azok kezelésével foglalkozik.

A szomnológusok, más néven alvásszakértők többnyire más területen diplomát szerzett orvosok, akik egy 24 hónapos képzés keretében megszerezték az „Alvásmedicina szakértője” licencet is, így az alvás-ébredési zavarok nemzetközi osztályozásában (ICSD-2, Sateia 2005) felsorolt alvászavarok önálló és felelős felismerésére, diagnosztikájára, korszerű kezelésére is képesek.

Rossz alvás, mint népbetegség

A szomnológiára pedig egyre nagyobb szükségünk van, ugyanis a 21. század embere többnyire sokkal rosszabbul alszik, mint azt elsőre gondolnánk. Az egyre növekvő stressz például szinte már közhelyszámba megy, ha bármilyen egészségügyi témában veszélyfaktorokat kell felsorolni, de ez a civilizációs probléma ezen a területen is listavezető.

Egyre kevesebb ember tudja elengedni a mindennapok problémáit, amikor a nap végén ágyba keveredik.

Ebben pedig nem sokat segít az sem, hogy a modern technológiának „hála” már bárhová magunkkal vihetjük a munkát.

A vezetékmentes internetkapcsolat ideje előtt sem volt egyszerű az agyunk dolga, ha pihenni szeretett volna, hiszen a legtöbb hálószobában már jó ideje megtalálható a tévé, ami a

folyamatos villogásával és váltakozó hangerejével megnehezítette a teljes kikapcsolódást, de ez még semmi volt ahhoz képest, amit a laptop-táblagép-okostelefon hármassal egy jó minőségű Wi-Fi kapcsolat segítségével. Ez a csapat könnyedén az ágyunkba hozza a világ minden információját és így sikeresen megakadályozza, hogy ellazuljunk és szervezetünk fokozatosan felkészülhessen a pihenésre.

Csak még gyorsan megnézzük a leveleinket, válaszolunk a sürgősebbekre és gyorsan felmegyünk a közösségi oldalainkra, mert egész nap nem volt időnk megnézni a legújabb macskás videókat. Ennek a folyamatnak a végén pedig egy rövid, zaklatott és kevésbé pihentető alvás vár minket, amiért szervezetünk már másnap beszedi a vámot kialvatlanság és koncentrációzavar formájában. Hosszú távon pedig ennél sokkal súlyosabb következményei is lehetnek e rossz szokásnak.

A rossz alvás következményei

A rossz alvás rövidtávú hatásai közül már felsoroltunk néhányat, de a fáradékonyság mellett a memóriazavar, figyelemzavar, ingerlékenység, enerváltság, sőt tanulási nehezítettség, vagy akár a problémamegoldó képesség és az ítélőképesség zavara is jelentkezhet már egy pár napos pihenésmentes időszak hatásaként is. Ez egy szellemi munkát végző ember számára nagyon hamar észrevehető munkaképesség-csökkenést okozhat. A fizikai munkások lassabban észlelhetik e tüneteket, ami akár veszélyes helyzeteket is okozhat bizonyos munkakörökben.

A legnagyobb gondot az okozza, hogy ezek a tünetek nem köthetők egyértelműen egy problémához. Sokan hajlamosak a jeleket egyszerűen az öregedés, a túlhajtottság, a stressz, vagy más, „divatos” probléma nyakába varrni egészen a komolyabb betegségek megjelenéséig. Ezek pedig a neurológiai problémáktól a keringési rendszer nagyon komoly gondjaiig is terjedhetnek, ami vérnyomásproblémákat, vagy extrém esetben akár egy szívrohamot is jelenthet.

Mennyit alszunk?

Egy átlagos felnőtt ember számára naponta 7-8 óra megszakításmentes alvás szükséges ahhoz, hogy jó közérzettel, frissen ébredjen és napközben a kognitív funkciói helyesen működjenek. Ez természetesen életkortól függően változik, de az elégtelen mennyiségű, illetve rossz minőségű alvást mindenképpen jelzi valahogy a szervezetünk.

Leginkább valamely külső tünetből vesszük észre, ugyanis a rossz alvást magunkon nagyon nehezen diagnosztizálhatjuk. Sokszor előfordul, hogy valaki azt gondolja magáról, hogy elég letennie a fejét a párnára és már fel sem ébred reggelig, egy külső megfigyelő - partner, vagy alvászakértő – viszont folyamatos mozgást, beszédet és hasonló tüneteket észlel rajta, melyek kivétel nélkül valamilyen gondot jeleznek. Ezeket a tüneteket összefoglaló néven alvásfüggő légzés-, mozgás-, magatartászavaroknak nevezzük.

Csak hunyok egyet, 20 perc is elég lehet?

A napközben alkalmazott szunyókálást legtöbbször utoljára oviban, csendes pihenő néven gyakorolják. Érdekes, hogy 10 megkérdezett emberből 9-től kaptuk azt a választ, hogy ki nem állhatta ezt a programot, most, felnőttkorában azonban nagyon szívesen bevezetné a munkahelyén/iskolájában.

Pedig, mint azt a szakértőnktől megtudtuk, ezzel nem igazán lehet kipihenni a huzamosabb ideig kimaradó éjszakai alvást. Természetesen egy-egy átdolgozott, átmulatott éjszaka után segíthet egy picit, de azt is tudnunk kell, hogy például az alkohol lebontásával olyan enzimek kerülnek a vérkeringésünkbe, amelyek megakadályozzák, hogy igazán mélyen aludjunk. Így a dorbézolást lehetetlen egyetlen alvással meg nem történné tenni.

Alvás két felvonásban

Roger Ekirch *At Day's Close: Night in Times Past* című munkájában azt írja, hogy az emberek többsége egészen a középkor legvégéig - addig, amíg a mesterséges világítás még a gyertyalángra és a fáklyákra korlátozódott - napnyugtakor lefeküdtek aludni és hajnalig aludtak. Ezt a – különösen télen – meglehetősen hosszú időszakot pedig két részre osztották.

Mindkét szakasz nagyjából ugyanannyi ideig tartott; az emberek valamikor éjfél után keltek fel, mielőtt visszamentek volna pihenni. Természetesen nem mindenki aludt e menetrend szerint: minél később ment valaki ágyba, annál később kelt fel kezdeti álmából; amennyiben éjfél után vonult vissza, egyáltalán nem kelt fel hajnalig.

Bizonyos források szerint a két alvás közti szünetet az emberek egy része az éjszakai ima elmondására használta fel, de egy francia orvos Laurent Joubert például azt ajánlotta pácienseinek, hogy ilyenkor éljenek házasetet, mivel ilyenkor lehet abban a legnagyobb élvezetet találni.

Mi történik velünk, amikor alszunk?

A történelem korai szakaszaiban az alvásra egy merőben passzív tevékenységként tekintettek az orvosok, tudósok. Tulajdonképpen az élet és a halál közti átmeneti állapotnak tartották és még Arisztotelész is úgy gondolta, hogy az alvás a külső ingerek csökkenésének – fény és hanghatások csökkenése, tehát az alkonyat - hatására következik be és ezen ingerek újbóli megjelenésének köszönhető az ébredés. Ez az elmélet szinte háborítatlanul tartotta magát egészen a XX. századig, amikor feltalálták az EEG-t, amelynek segítségével megkezdődhetett az agy roncsolásmentes vizsgálata is.

Ezek során kiderült, hogy az alvás messze nem passzív folyamat.

Egy éjszaka során – nyugodt, zavartalan alvást feltételezve – négy-hat 90-120 perces ciklust különböztethetünk meg. Egy ciklus során felszínes alvásból mélyebb alvásba megyünk át, amit egy újabb, felszínes szakasz után a REM fázis zár.

Az álomvilág, azaz a REM

A REM egy angol mozaikszó, melyet a Rapid Eye Movement (gyors szemmozgás) szavak kezdőbetűiből raktak össze az alváskutatók. A szó arra az alvászakaszra utal, mely egy-egy ciklus befejezéséként jelentkezik. Ilyenkor a szemek gyors mozgást végeznek minden irányban, miközben a végtagok mozgása blokkolva van. A légzés és a szívverés felgyorsul, a vérnyomás megemelkedik és egy kicsit éberebb állapota kerül az egész test, ezért a REM fázisból a legkönnyebb felébredni. Ez gyakran meg is történik, de ezekre a mikroébredésekre az ember a legtöbbször nem emlékszik.

Az álmok jellemzően a REM szakaszban jelentkeznek és mivel a végtagjaink ilyenkor képtelenek a mozgásra ezért álmodjuk néha, hogy nem tudunk elfutni, nem tudunk reagálni amikor mozdulnunk kellene.

A fekhely jelentősége

A nyugodt, kielégítő pihenés alapfeltételei közé nem csak zavaró tényezők kizárása és a csendes, ingermentes környezet megteremtése tartozik, hanem a kényelmes, jó minőségű [matrac](#) illetve ágy is. Ezek közül az ágynak kell kevesebb feltételnek megfelelnie, elég, ha stabil, masszív alátámasztást kínál és olyan magasságú, hogy a szélére ülve, a földön talpon támaszkodva a combunk a lábszárunkkal derékszöveget zár.

Fekhelyünk tekintetében egy bizonyos szintig minden egyes befektetett forint jó helyre megy, hiszen, mint az talán az eddig leírtakból is kitűnik, a nyugodt, mély alvás egészségünk egyik alappillére. És ki merne a saját egészségén spórolni?

Ne használjunk hálóruhát

Több kutatás is bebizonyította, hogy ruha nélkül jobb az alvás. A könnyebb mozgás és kényelmesebb érzés mellett a szabadon hagyott bőrfelületek könnyebben tudnak hűlni és ez a kis hőmérsékletcsökkenés nagyon komolyan tudja befolyásolni az éjszakai komfortérzetünket. Így természetesen az alvásunk minőségére is kihat.

Ne szundizzunk!

Az ébresztőórák szundigombjának csapkodása a lehető legrosszabb megoldás a nehezen kelők számára. Ezek a pár perces haladékok csak arra jók, hogy megzavarják szervezetünk reggeli beindulását. Ha jót akarunk szokjunk le a szundiról. Segíthetnek ebben az alvásfigyelő okos eszközök, amelyek képesek akkor felébreszteni viselőjüket, amikor az legkevésbé fáj.

Ha a partnerünk horkol

Akinek horkol a partnere éjjel, és emiatt nem tud aludni, ne ébressze fel, de ne is szenvedjen mellette mozdulatlanul. Elég egy óvatos érintés és a legtöbbször ilyenkor kilépnek a horkolással járó alvászakaszából, oldalra fordulnak (leginkább hanyatt fekve horkolunk) és alszik tovább igazi felébredés nélkül.

Ne aludjunk együtt házikedvenceinkkel

Számos ok létezik, amiért ezt a tanácsot érdemes megfogadni, de az alvással kapcsolatos dimenzió a következő: A kutyáknak és a macskáknak teljesen más az éjszakai viselkedésük, mint az embereknek és még az érzékeik is élesebbek, ezért minden apró zajra felkelnek és ilyenkor minket is felébresztenek. Reggel úgyis velük kezdjük a napot, az éjszaka legyen csak a miénk.

2. A hosszú élet titka: napi hét óra alvás

Aki napi hét órát alszik, általában hosszabb életre számíthat, mint az álomszuszékok, vagy az álmatlanságban szenvedők – erre a meglepő következtetésre jutottak a japán Nagoya Egyetem kutatói.

A kutatók 1988n és 1999 között egy, a japán kormány által támogatott project keretében 110 ezer embert figyeltek meg az ország 45 körzetében. További 5 év szükségeltetett az óriási adathalmaz rendszerezésére, valamint egy olyan módszer kidolgozására, amely segítségével kiszűrhető a stressz a betegségek és egyéb, az élettartamot negatívan befolyásoló tényezők hatása.

A japán kutatók a legalacsonyabb halálozási arányt abban a vizsgálati csoportban észlelték, ahol napi 6,5 – 7,5 óra volt az „alváspenzum”. Az álmatlanságban szenvedőknél, akik napi 4,4 óránál kevesebbet aludtak az élettartam 1,6-szor volt alacsonyabb.

Bármilyen meglepő azonban, az álmatlanságban szenvedőknél lényegesen rosszabb helyzetben vannak az álomszuszékok. Azoknál, akik képesek voltak naponta több mint 9,5 órát húzni a lóbórt a halandóság 1,7 -1,9-szer volt magasabb , mint azoknál, akik hét órát töltöttek naponta alvással

(MTI)

3. Hét óra alvással elkerülhető a szívbaj

2013. július 4.

Egy hosszú távú európai kutatás szerint a legalább hét órás éjszakai alvás erősíti az egészséges életmód szívvédő hatásait. A kutatók megállapították, hogy a hosszú alvás 24 százalékkal csökkent a szív- és érrendszeri zavarok (CVD) kialakulásának kockázatát. A rizikófaktor tovább is csökkenthető: aki például abbahagyja a dohányzást, kevesebb alkoholt fogyaszt, rendszeresen mozog és egészségesen étkezik, az már 83 százalékkal mérsékli az egészségügyi kockázatot.

Az European Journal of Preventive Cardiology című szaklapban megjelent tanulmány szerint az alvás ugyanolyan fontos, mint a fenti életmódtényezők, mivel megelőzhetik a szív- és érrendszeri eredetű halálozást.

Egy holland kutatócsoport 10-14 éven át megfigyelés alatt tartott majdnem 18 ezer, 20-65 éves embert, hogy a krónikus betegségek kialakulásának esélyét vizsgálják náluk. A kutatás végére 607 ember szenvedett szívbetegségtől, vagy esett át szélütésen, és 129-en haltak meg. Az eredmények szerint azoknál, akik mind a négy életmódtanácsot követték, 57 százalékkal alacsonyabb volt a CVD kockázata, és 67 százalékkal kisebb volt a valószínűsége annak, hogy szívroham áldozatává váljanak. A legalább hétórás éjszakai alvás az egészséges életmód védőhatásait fokozta: 65 százalékkal mérsékelte a CVD, és 83 százalékkal a szívproblémák okozta halálozás kockázatát. Monique Verschuren, a kutatás vezetője, a holland Közegészségügyi és Környezetvédelmi Intézet munkatársa szerint az alvást a szív- és érrendszeri betegségek rizikócsökkentő tényezői közé kell sorolni. A kutatás bebizonyította, hogy a jó éjszakai álom és a helyes életmód védi a szívet. Doireann Maddock, a Brit Szív Alapítvány szakértője szerint nem érdemes kétségbeesni: a tudósok nem azt állítják, hogy az álmatlan éjszakák szívbajt okoznak.

MTI

4. Keveset aludni olyan, mint nem aludni

[lica](#) 2016.03.09.

Azt gondolnánk, hogy a kevés alvás is jobb, mint a semmi, de a tudománynak nem ez az álláspontja. Egy kísérletsorozatban kimutatták, hogy ha valaki két héten keresztül csak napi hat órát alszik, [olyan állapotba kerül](#), mintha két napig egyáltalán nem aludt volna.

Összesen 48 önkéntest vizsgáltak a kutatásban. Kétóránként végeztek el velük különböző teszteket, amelyekben a kognitív képességeket és a reakcióidőt vizsgálták. Olyan kérdésekre is válaszolniuk kellett, hogy milyen a hangulatuk, mennyire fáradtak.

A kísérlet végére azok, akik napi hat órát aludtak, ugyanolyan állapotban voltak, mint a nem alvók. Fontos különbség, hogy ők ezt nem tudták magukról; azt hitték, normálisan viselkednek.

Ez persze nem jelenti azt, hogy a nem alvás egyenlő a hatórás alvással, de az kiderült, hogy hosszú távon a kevés alvás nem elegendő. Ha nem pihenjük ki magunkat, ugyanolyan fáradtak leszünk, mint egy-két éjszakányi ébrenlét után.

5. Aki túl keveset alszik, kövérebb

Bolcsó Dániel

2017.07.31.

Az ma már tudományos közhely, hogy a megfelelő mennyiségű alvás létfontosságú az egészség megőrzéséhez. Egy új tanulmány újabb érvelést támasztotta ez alá: a túl kevés alvás nagyobb derékbősséggel és magasabb testtömegindexszel jár együtt – írja a Forbes. Az 1615 felnőttet vizsgáló brit kutatásban három kategóriába sorolták a résztvevőket: az átlagosan hat, a hét és fél, illetve a kilenc órát alvók csoportjába. A kutatók arra jutottak, hogy a hat órát alvóknak három centiméterrel nagyobb a derékbőssége, mint a kilenc órát alvóknak. Ezen kívül a testtömegindexük (BMI) is magasabb volt, a HDL koleszterinszintjük viszont alacsonyabb. Ez utóbbi elsőre jól hangozhat, de a HDL a "jó koleszterin", aminek ideális esetben magasabb a szintje a szervezetben.

A tanulmány ugyanakkor nem állapított meg ok-okozati kapcsolatot a két tényező között, vagyis az nem derül ki belőle, hogy a kevesebb alvás vezet-e az elhízáshoz, vagy az elhízás miatt alszunk-e kevesebbet. Ha valóban az alvás áll az elhízás mögött, annak két lehetséges oka lehet: a kevés alvás rosszat tesz az önkontrollnak, ezért többet vagy rosszabbat eszünk; vagy az alváshiány felborítja az éhséget szabályozó hormonok termelődését, ami később esti evéshez, így elhízáshoz vezet. A kevés alvás és az elhízáshoz vezető közötti étrend között nem talált összefüggést a kutatás.

A kutatás gyengéje, hogy mind az alvásmennyiség, mind az étrend megállapításában az alanyok önbevallására hagyatkozott, és nem pontos alvásmennyiségekkel, hanem csak intervallumokkal dolgoztak a kutatók. Az is korlátozza a levonható következtetések érvényességét, hogy nem követéses vizsgálatról van szó, tehát nem vizsgálták hosszabb távon, hogyan alakul a kevés alvás hatása.

A kutatást vezető Laura Hardie megjegyezte, hogy egyénenként változó, mennyi az ideális alvásmennyiség, de a mai tudományos konszenzus szerint a legtöbb felnőttnek valahol hét és kilenc óra közötti alvásra van szüksége. A tanulmány a PLOS ONE szaklapban jelent meg.

6. Ha sportolsz, aludj is eleget!

2018. 09. 15.

Tamás Rita |

Sok sportoló nem is tudja, hogy az alvás mennyire fontos a jobb teljesítmény elérésében. Aki kialvatlan, az nem csupán álmos, hanem számos káros folyamat indul el a szervezetében.

Nézzük, mit érdemes tudnunk az alvásról a sport és az egészség tükrében.

Az alvás különböző fázisokból áll, amelyek periodikusan váltják egymást.

Az első fázis akkor kezdődik, amikor a napnyugtával a tobozmirigy elkezd termelni a melatonint a szervezetünkben. Az álmoságot előidéző melatonin a fény hiányának hatására termelődik, ezért fontos, hogy az éjszakai alvásunkat teljes sötétség előzze meg. Az első fázis során minden életfunkciónk lelassul, az agy átáll a napközbeni gyors béta-hullámok generálásáról előbb az alfa-, majd a téta-hullámokra. A téta-hullámoknál indul az alvás valódi első fázisa, ekkor nem érzékelünk semmit.

Az elalvás folyamata után indul a második fázis, amely 10–15 percig tart, a harmadik fázis 5–15 perces mély alvást jelent, majd következik a negyedik fázis, az REM (Rapid Eye Movement), vagyis gyors szemmozgásos szakasz, ez az álmok születésének ideje. Ebből a pár perces szakaszból a másodikba térünk vissza, egy éjszaka során – jó esetben – ötször ismétlődik meg ez a körforgásszerű alvásprogram.

Bezavar a hormonoknál

Az alvás nem csupán a pihenés kulcsmomentuma, de számos fontos hormon termelődésének a táptalaja. Ezért nagyon káros az, ha valaki nem tud kellő mennyiségű és minőségű alvást produkálni.

Az egyik gond az, hogy kevés alvás esetén a központi idegrendszer aktívabbá válik, ami arra ösztönzi a hasnyálmirigyet, hogy több inzulint termeljen, ami felborítja az anyagcsere egyensúlyát. Az éhségérzetért felelős grelin és leptin hormonok termelődése is kiegyensúlyozatlanná válik, ez az állapot felelős a farkaséhségért, a kényszerezésért, az éhségrohamokért, így az elhízásért is.

Ám az elhízást nemcsak ezek az egyensúlyvesztések okozzák, hanem a növekedési hormon termelődésének elégtelensége. A növekedési hormon az alvás REM szakaszában termelődik, de aki keveset, vagy rosszul alszik, annak sokkal kevesebb termelődik ebből a hormonból.

A növekedési hormon nemcsak az izomnövekedésért és a sejtmegújulásért felel, nemcsak fiatalon tart minket, de a zsírraktározást is megakadályozza, vagyis egy sportolónak, aki a jobb teljesítményért és az alakformálásért mozog, ez nem elhanyagolható szempont.

Meg kell még említeni az idegrendszer/stresszkezelés és az immunrendszer kérdését, mindkét területen hatalmas károkat okoz a kialvatlanság, ami egy sportoló számára megint csak hatalmas hátrány.

Mivel támogatható meg?

Az alvásminőségen javít a teljes sötétség, ami elősegíti a melatoninintermelődést. Aminosavak közül a glicin támogatja a leghatékonyabban az alvást, de számos más tekintetben is igen hatékony ez a fehérjealkotó aminosav. Gyógynövények közül a kamilla és a citromfű segíti az alvást, mindkettő tea formájában ajánlott, a levendula a párnára csepegtetett olaj formájában is képes javítani az alvás minőségét. Vitaminok közül az E, B3 és a B6 vitaminnak van alváskönnyítő hatása, de érdemes őket reggel fogyasztani, ásványi anyagok közül a kalcium- és a magnéziumhiány okozhat alvászavart. Élelmiszerek közül a cseresznye, a meggy, a kivi, a banán, a mandula és a dió tartalmaz olyan ásványi anyagokat, illetve vitaminokat, amelyek megtámogatják a hatékony alvást, de érdemes arra is figyelni, hogy mit nem ajánlott fogyasztani.

Alvás előtt a ginzeng és a gyömbér kerülendő, akárcsak a B-vitaminok, ugyanígy nem ajánlott alvás előtt (igaz máskor sem) élénkítőszereket (teát, kávé) fogyasztani és minden hírszteléssel ellentétben az alkohol sem segíti az alvást: ugyan az elalvás folyamatát talán felgyorsítja, de az alvás minőségén jelentősen ront.

Kinek mennyi?

Nincs egyértelmű válasz arra, hogy kinek mennyit kell aludnia. Korábban úgy tartották, hogy a nyolc óra az ideális időtartam, de a legújabb kutatások szerint a jó fizikai és lelkiállapotban lévő, kellőképpen edzett és egyensúlyban élő sportolók számára ennél sokkal kevesebb alvás is elegendő. Én évek óta átlagban hat órát alszom, egyszer-egyszer becsúszik egy hétórás alvás, de az életviteltem nézve ez elegendőnek tűnik. Az én példám is mutatja, hogy erre a kérdésre nincs mindenkire érvényesíthető recept.

7. Egészségtelen lehet a túl sok alvás

[-bd-](#)

2018.12.13. 08:42

A túl sok alvás is káros lehet az egészségre; a napi több mint nyolc óra alvás is együtt jár a szív- és az érrendszeri betegségek, sőt a halál magasabb kockázatával is – állapította meg egy kínai tanulmány.

A pekingi Fuvaj Kórház és a kanadai McMaster Egyetem tudósai által végzett kutatásban 116 ezer 632, a világ 21 országából származó 35 és 70 év közötti személy vett részt. 2003-tól nyolc éven át követték őket figyelemmel, ezalatt 4381 halálesetet és 4365 esetben szív- és érrendszeri betegséget regisztráltak – írja az MTI.

Figyelembe vették a szakértők azokat a tényezőket, amelyek befolyásolhatták az eredményeket, mint például a résztvevők korát, nemét, alkoholfogyasztását, a kardiovaszkuláris betegségekre, diabéteszre és vérnyomásra vonatkozó családtörténetét. Ez alapján arra jutottak, hogy azoknál, akik 6-8 órát alszanak naponta, a legalacsonyabb a halál és a betegségek kockázata. Az ennél kevesebb és az ennél több alvás is összeköthető volt a

megnövekedett rizikóval, de a több alvásnál nagyobb volt a kockázat, mint a kevesebb alvásnál.

Nap 8-9 órányi alvásnál 5 százalékkal magasabb volt a kockázat, 9-10 órányi alvásnál 17 százalékkal, a több mint 10 órányi alvásnál pedig 41 százalékkal. Ugyanakkor a kevesebb mint 6 óra alvással 9 százalékkal magasabb kockázat járt együtt. A tudósok szerint a napközbeni – 30-60 perces – pihenővel nőhet a kockázat, kivéve ha az egyének éjszaka 6 óránál kevesebbet alszanak.

A tanulmány azonban azt feltételezte, hogy az alvás időtartama nem változik a követési időszakban, ráadásul a szakértők nem gyűjtöttek az alvási zavarokra, például álmatlanságra (inszomnia) vagy légzéskihagyásra (apnoé) vonatkozó adatokat. Ezek hatással vannak az alvás minőségére, és befolyásolhatják az egészséget is.

A kutatók a European Heart Journal című szaklapban mutatták be eredményeiket. Ezek hasonlatosak a brit kutatók által egy hónappal korábban bemutatott kutatáséhoz. Eszerint azoknál a nőknél, akik 8 óránál többet alszanak, minden plusz órával 20 százalékkal megnövekszik a mellrák kialakulásának kockázata.

Frissítés: a cikket pontosítottuk, hogy világos legyen, hogy a tanulmány nem azt állapította meg, hogy a túl sok alvás *okozza* a magasabb kockázatot, csak azt, hogy *együtt jár* azzal.