

Persoanele care nu dorm suficient sunt expuse de patru ori mai mult riscului de a răci decât cele care beneficiază de nopți de odihnă, potrivit unui studiu preluat de AFP.

Oamenii de știință și-au bazat studiul pe 164 de voluntari care au acceptat să fie expuși unor virusuri ai răcelii și cărora le-au înregistrat obișnuințele de somn.

Subiecții au fost supuși în prealabil unui control medical și au răspuns mai multor întrebări pentru ca oamenii de știință să poată avea în vedere anumiți factori precum stresul, caracterul sau consumul de alcool și de țigări.

Obișnuințele lor de somn au fost măsurate în cursul săptămânii care a precedat începerea studiului.

Oamenii de știință le-au administrat virusul răcelii prin intermediul unor picături nazale și au prelevat eșantioane zilnic, timp de o săptămână, pentru a vedea dacă virusul se dezvoltă.

Rezultatele au arătat că persoanele care dormiseră mai puțin de șase ore pe noapte în săptămâna precedentă prezentau de 4,2 ori mai multe riscuri de a răci decât cele care beneficiaseră de nopți de somn de peste șapte ore.

Voluntarii care dormiseră mai puțin de cinci ore pe noapte erau expuși chiar de 4,5 ori mai mult riscului de a se îmbolnăvi.

'Lipsa de somn a fost cel mai important factor de diferență', a explicat Aric Prather, de la University of California, San Francisco (UCSF), coordonatorul acestui studiu publicat în revista americană Sleep.

S-a ținut cont de vârsta persoanelor, de nivelul lor de stres, de rasă, de educație, de venituri, de

Studiu: Oamenii care nu dorm suficient sunt expuși în mai mare măsură riscului de a răci

Written by Administrator

Tuesday, 01 September 2015 20:09 -

faptul de a fi fumător sau nu. 'Cu toți acești parametri avuți în vedere, cantitatea de somn era cel mai important factor', a subliniat Aric Prather.

Studii precedente puseseră deja în evidență o serie de legături între lipsa de somn și unele boli cronice, moarte prematură, riscuri crescute de boală sau de accidente rutiere.

Potrivit unui sondaj de opinie din 2013, la un american din cinci se înregistra o medie de mai puțin de șase ore de somn pe noapte. AGERPRES