



У тех, кто спит меньше 7,5 часов в сутки, "в четыре раза больше шансов получить сердечный приступ".

Таковы данные недавнего исследования японских ученых во главе с доктором Кацуо Егучи, о результатах которого сообщает The Daily Mail (перевод на сайте inopressa.ru).

В исследовании приняли участие 1255 пациентов с повышенным артериальным давлением в возрасте от 33 до 97 лет (средний возраст испытуемых – 70 лет). В среднем за каждым из них наблюдали чуть менее двух лет.

Из них 1007 человек спали больше 7,5 часов в сутки, а 248 – меньше. У тех, кто недосыпал, на 27% возрос риск сердечного приступа и инсульта. Еще более зловещий прогноз ждал тех представителей второй группы, у кого по ночам подскакивало давление (таких оказалось 20 человек).

Отчет о результатах исследования опубликован в Archives of Internal Medicine. Ученые отмечают, что в современном мире недосыпание стало обычным явлением, и именно с ним, возможно, связан риск обострения ряда сердечно-сосудистых заболеваний. Впрочем, как передает The Daily Mail, Егучи и его коллеги признают, что в исследовании принимали участие в основном люди преклонного возраста, и его результаты менее релевантны для молодых людей.

Еще хуже обстоит дело с теми, кто спит пять часов или меньше, утверждает газета со ссылкой на специалистов из Университета Уорвика. У таких людей на 70% повышается риск смерти в принципе, а опасность умереть от проблем с сердцем удваивается. Однако, по их данным, спать больше восьми часов тоже очень вредно: шансы умереть возрастают вдвое.

Проводившиеся ранее исследования показали, что недосыпанием объясняется склонность к ожирению, повышенному артериальному давлению и заболеванию диабетом второго типа, напоминает британское издание.