

Somnul slabeste?

Articol de: anca axenia

O multime de oameni sunt victimele lipsei cronice de somn. Cred ca fiecare dintre noi cunoaste cel putin o persoana care doarme prea putin. Exista foarte multe motive pentru care se ajunge la aceasta stare – de la prea multa munca la prea mult stat la televizor. Daca vorbim despre viata sportiva, trebuie spus ca performanta nu este compatibila cu privarea de somn. In acest articol voi prezenta cele mai grave consecinte ale lipsei cronice de somn.

Somnul slabeste? Toleranta alterata la glucoza – in lipsa somnului, sistemul nervos central devin hiperactiv, iar unul dintre efecte este inhibitia functiei pancreasului si astfel se produce mai putina insulina – hormonul necesar pentru ca glucoza sa intre in celule. Un studiu realizat de catre dr. Van Couter de la Univeritatea Ontario, care a urmarit efectele deprivarii de somn, arata ca dupa cateva zile de nesomn, un barbat tanar si sanatos, fara nici un factor de risc, poate ajunge sa dezvolte toleranta alterata la glucoza, o stare anterioara diabetului zaharat.

Posibila legatura cu obezitatea – hormonul de crestere este secretat pe durata primei perioade de somn nocturn. Pe masura ce imbatranim, timpul cat dormim se reduce din ce in ce mai mult, si asta atrage dupa sine si o diminuare a secretiei de GH. Lipsa de somn la persoanele tinere poate reduce prematur cantitatea de GH secretata, accelerand astfel procesul acumularii de grasime. In plus, daca se asociaza si o diminuare a secretiei de testosteron, acest proces este si mai accentuat, fiind insotit si de hipotrofia masei musculare.

Creste “pofa” de carbohidrati – acest fenomen este explicat prin faptul ca privarea de somn afecteaza productia unui hormon numit leptina, care este responsabil de senzatia de satietate. S-a constatat ca o reducere a nivelului de leptina atrage dupa sine o nevoie tot mai mare de a consuma alimente bogate in carbohidrati.

Slabirea sistemului imunitar – s-a observat ca persoanele care sufera de lipsa cronica de somn au mai putine leucocite si o capacitate mai redusa

de a se apara in fata infectiilor.

Creste riscul de cancer de san – Richard Stevens, cercetator la Univeristatea Connecticut afirma ca este o legatura directa intre cancerul de san si ciclurile hormonale perturbate de lipsa de somn si expunerea la lumina (evident, artificiala) in timpul noptii. Melatonina, un hormon care se secreta noaptea, poate reduce secretia de estrogen. Insa lumina interfera cu eliberarea melatoninei, ceea ce anuleaza efectul asupra secretiei de estrogen, un hormon care creste riscul de cancer de san in anumite conditii.

Reduce atentia si capacitatea de concentrare – un studiu recent arata ca persoanele care nu au dormit 19 ore obtin punctaje mai mici la teste de atentie decat persoane cu alcoolemie 0,08%. Este evident ca aceste persoane sunt mai predispuse la accidentari, atat in viata de zi cu zi, cat si la antrenamente, unde nu mai sunt capabili sa manevreze in siguranta greutatile sau isi pot pierde echilibrul.

Creste riscul de ateroscleroza – privarea de somn conduce la o crestere importanta a nivelului de cortizol. In asociere cu alti factori, aceasta poate conduce la accelerarea aterosclerozei. In plus, un nivel mare de cortizol predispune la reducerea masei musculare, acumularea de grasime, osteoporoza, depresie, hipertensiune si insulinoresistententa.

Stare depresiva si iritabilitate – lipsa de somn produce depletia neurotransmitatorilor cerebrali, unii dintre ei avand rolul de a regla starea de spirit. Din acest motiv, privarea de somn conduce in prima faza la iritabilitate, iar in fazele avansate la stari depresive.

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

