

Gezondheidsrisico's bij slaaptekort

Beknibbelen op slaap kan grote schade aanrichting in je hele lichaam, van kop tot teen.

Uit een vorig jaar gepubliceerde studie bleek dat een week met minder dan zes uur slaap per etmaal al veranderingen teweeg brengt in meer dan 700 genen. Dat is alarmerend nieuws, vooral al je bedenkt dat bijna de helft van de Amerikaanse bevolking de aanbeveling om minstens zeven uur per nacht te slapen in de wind slaat. De Huffington Post vatte alle recente wetenschappelijke studies over slaap en slaaptekort toegankelijk samen. Een overzicht dat wij graag overnemen en voor u vertaalden. Mensen met onbehandelde slaapapneu bouwen structureel een tekort aan slaap op en zullen veel herkennen. Maar ook mensen die wel behandeld worden komen niet altijd aan voldoende slaap toe. Lees en huiver waar dat op de korte en lange termijn toe kan leiden.

vertaling: Annette van Gernerden

Deze informatie is samengesteld door Alissa Scheller voor The Huffington Post.

NA ÉÉN NACHT MET MINDER SLAAP...

Ben je hongeriger en geneigd om meer te eten.

Studies hebben een verband aangetoond tussen slaaptekort en de neiging om grotere porties te eten, een voorkeur voor calorierijk voedsel met veel koolhydraten en een grotere kans op het kiezen van ongezond voedsel (junk food in plaats van gezond voedsel dat je zelf hebt bereid);

Heb je meer kans op een ongeluk

Minder dan zes uur je ogen dicht verdrievoudigt het risico op een aanrijding. Een slechte nacht kan ook effect hebben op je oog-hand coördinatie;

Ben je onhandiger.

Slaaptekort maakt je onhandiger, of je nu achter het stuur zit of niet.

Zie je er niet op je best uit.

Een schoonheidsslaapje is geen onzin. Een publicatie in 'SLEEP' vermeldde dat studenten met slaaptekort er minder aantrekkelijker en droeviger uitzagen. Een ander Zweeds onderzoek toonde aan dat vermoeide mensen ook minder benaderbaar worden gevonden. En dat wordt na verloop van tijd alleen maar slechter: onderzoekers hebben een verband gelegd tussen slaaptekort en vroegtijdige veroudering van de huid.

Ben je vatbaarder voor griep en verkoudheid.

Voldoende rust is een van de bouwstenen van een gezond immuunsysteem. Een onderzoek heeft aangetoond dat iemand met minder dan zeven uur slaap per nacht drie keer meer kans maakt op een verkoudheid. Slaap activeert het immuunsysteem. Cytokines zijn bij voldoende slaap veel actiever, zodat infecties geen kans krijgen.

Je hersenweefsel krimpt.

In een klein recent onderzoek van 15 mensen vond men dat slechts na één nacht met slaaptekort zich tekenen van hersenweefselverlies voordeden. Het betrof twee moleculen, die meestal afnemen na een hersenletsel.

Je reacties worden emotioneler.

MRI-scans hebben aangetoond dat het hersengedeelte dat de emoties aanstuurt 60% minder actief is bij slaaptekort.

Je kunt je minder goed concentreren en je krijgt geheugenproblemen.

Vermoeidheid zorgt ervoor dat je minder goed kunt focussen en dat je minder goed dingen kunt onthouden. Het wordt ook moeilijker nieuwe dingen aan te leren en dat in je geheugen op te slaan.

NA EEN POOSJE...

Loop je vier keer meer risico op een beroerte.

Dat geldt vooral voor ouderen en mensen van middelbare leeftijd.

De kans op overgewicht neem toe.

Chronisch slaaptekort kan leiden tot fors overgewicht. Daarvoor zijn verschillende redenen, o.a. veranderingen in de hormonen ghreline en leptine en meer behoefte aan meer en calorierijk voedsel.

Toename van de kans op sommige vormen van kanker.

Uit een onderzoek (darmscopie) waaraan 1240 mensen deelnamen bleek dat de mensen die minder dan zes uur per nacht slapen, 50% meer kans hadden op darmkanker. Studenten onderzochten een mogelijke link tussen slaaptekort en agressieve borstkanker en een onderzoek uit 2012 legt een verbinding tussen slaapapneu en een toename van alle soorten kanker.

Meer kans op diabetes.

Te weinig (soms ook teveel) slaap wordt geassocieerd met tal van chronische aandoeningen, inclusief Diabetes Mellitus 2. Een onderzoek uit 2012 toonde verbanden aan tussen slaaptekort en hormonale schommelingen die geassocieerd worden met obesitas. Bovendien werd er een verband gelegd met afnemende gevoeligheid voor insuline, een risicofactor voor diabetes.

Toenemend risico op hart- en vaatziekten.

Chronisch slaapgebrek kan hoge bloeddruk veroorzaken, hartfalen en hartinfarcten. 'Als je minder dan zes uur per nacht slaapt dan heb je 48% meer kans om te overlijden aan een hartaandoening en heb 15% meer kans op een hartinfarct. Slaaptekort is een tikkende tijdbom!', aldus Francesco Cappuccio, onderzoeker bij Warwick Medical School.

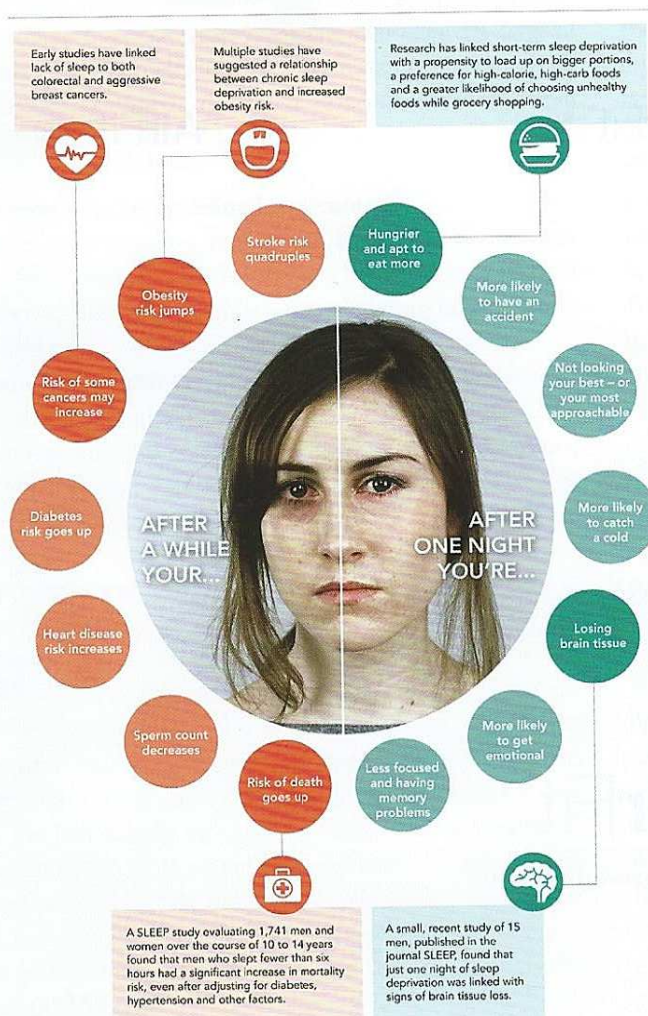
Afnemend sperma.

Naast minder behoefte aan seks door de vermoeidheid heeft slaaptekort ook gevolgen voor de vruchtbaarheid. In 2013 werd een onderzoek gepubliceerd waaruit bleek dat het sperma van 953 jonge Deense mannen met slaaptekort met 29% was afgenomen.

Kans op vroegtijdig overlijden.

Een onderzoek in 'SLEEP' wees uit dat mensen die minder dan zes uur per nacht slapen een grotere kans hebben om vroegtijdig te overlijden. Bij dit onderzoek werd rekening gehouden met andere levensbedreigende aandoeningen zoals diabetes, hypertensie en andere factoren. ■

Lose Sleep, Lose Your Mind And Health



Sources: SLEEP Cancer, University Hospitals, The New York Times, The Huffington Post, Annals Of Internal Medicine, UC Berkeley, Carnegie Mellon University, European Heart Journal, American Journal of Epidemiology, DrowsyDriving.org, Photos: Getty

THE HUFFINGTON POST

If you don't snooze, you lose.

Vrij vertaald:

Als je niet dut, dan verlies je 't.

SLAAPTEKORT

Na één nacht:

Hongeriger en geneigd meer te eten
 Meer kans op een ongeluk
 Onhandiger
 Er niet best uit zien
 Vatbaarder voor griep en verkoudheid
 Hersenweefsel krimpt
 Emotionelere reacties
 Minder goede concentratie
 Geheugenproblemen

Na een poosje:

Vier keer meer risico op een beroerte
 Toename kans op overgewicht
 Meer kans op sommige vormen van kanker
 Meer kans op diabetes
 Groter risico hart- en vaatziekten
 Afnemend sperma
 Kans vroegtijdig overlijden