



Most egy angol és olasz kutatókból álló munkacsoport az eddigi legtöbb elérhető adat feldolgozása alapján igyekezett ezt a kérdést megválaszolni, és eredményeiket az *European Heart Journal*

közölte. Mind amerikai, mind angol kutatók korábban azt találták, hogy napi 7-8 óránál akár többet, akár kevesebbet alszik a felnőtt ember, annál nagyobb valószínűsége van a szívroham vagy az agyi katasztrófa okozta halálnak. Most

Francesco Cappuccio

vezetésével angol-olasz munkacsoport gyűjtötte össze a világ orvosi szakirodalmából a kérdéssel foglalkozó dolgozatokat.

A kutatók nyolc országban 15 vizsgálat, 474 684 felnőtt adatait értékelték. A csaknem félmillió emberre vonatkozó tanulmány azt bizonyította, hogy a normálisnak vett 7-8 órai alvásnál kevesebbet, 5-6 órányit pihenő nők vagy férfiak egyaránt 48 százalékkal nagyobb valószínűséggel haltak meg szív- és érrendszeri betegségben. Ez a 8-9 órányit, vagy még többet alvók esetében sem volt sokkal jobb, átlag 38 százalék. A sokat alvók szélütéskockázata 35 százalékkal volt több a normális időt alvókénál, a keveset alvók esetében ez nem emelkedett kifejezetten.

A szerzők maguk is hangsúlyozzák, hogy az egyes vizsgálatokban nem ellenőrizték, a résztvevők közül hányan szenvedtek eleve valamilyen szív- és érrendszeri betegségben, illetve nem tudták azt sem, hogy a különböző, ismert kockázati tényezők milyen gyakorisággal fordultak elő. Ez a vizsgálat is csak arra utal, hogy szívünk védelmében 7-8 órai alvás az optimális.

Forrás: MTI