

Нехватка сна ведет к заболеваниям сердца

Ученые установили, что нехватка сна может привести к более серьезным последствиям, чем темные круги под глазами, пишет издание Time.

Исследователи из Университета Чикаго опубликовали доклад в Journal of the American Medical Association, в котором говорится, что нехватка сна может способствовать отложению кальция в сердечных артериях, что ведет к образованию бляшек, которые впоследствии могут оторваться и привести к инсульту.

По данным ученых Чикагского университета, в среднем нехватка одного часа сна в сутки увеличивает накопление кальция в коронарных сосудах на 16%. В группе из 495 мужчин и женщин в возрасте от 35 до 47 лет у 27% из тех, кто спал меньше пяти часов в сутки, были обнаружены бляшки в сердечных сосудах. Из тех, кто спал рекомендованные пять-семь часов в сутки, бляшки были обнаружены только у 11%, а у тех, кто спал больше семи часов в сутки, такое явление наблюдалось лишь у 6%, отмечает автор статьи Элис Парк.

"Мы удивлены этим открытием, - отметила Диан Лудердейл, профессор Университета Чикаго, специализирующаяся на изучении состояния здоровья населения, и основной автор исследования. – Мы совершенно не ожидали обнаружить такую взаимосвязь и тем более, что она окажется столь существенной".

👍 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:
newsbabr@gmail.com

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь
Телеграм: [@bur24_link_bot](#)
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: [@irk24_link_bot](#)
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: @kras24_link_bot
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: @nsk24_link_bot
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)