**Βοστώνη**

Η διάρκεια του ύπνου φαίνεται να καθορίζεται από τα γονίδια μας, σύμφωνα με διεθνή μελέτη που εντόπισε δύο διαφορετικές περιοχές του DNA που παίζουν ρόλο στο αν κάποιος κοιμάται πολύ ή λίγο.

Όπως αναφέρεται σε σχετικό άρθρο του επιστημονικού εντύπου [**Molecular Psychiatry**](http://www.nature.com/mp/journal/vaop/ncurrent/full/mp2014133a.html), ερευνητές της κοινοπραξίας CHARGE, με επικεφαλής τον δρα **Ντάνιελ Γκότλιμπ**του Κέντρου Διαταραχών Ύπνου της Βοστώνης, εξέτασαν στοιχεία για πάνω από 47.000 ανθρώπους από την Ευρώπη, τις ΗΠΑ και την Αυστραλία. Συσχέτισαν τη μέση διάρκεια του βραδινού ύπνου, με τις γενετικές πληροφορίες από την ανάλυση DNA.

**Στο φως δύο περιοχές του DNA**

Η μελέτη έφερε στο φως δύο περιοχές του DNA, η μία από τις οποίες είναι πιο κοινή σε όσους κοιμούνται πάνω από τον μέσο όρο και η άλλη, αντίστροφα, είναι πολύ συχνότερη σε εκείνους που κοιμούνται λιγότερο από τον μέσο όρο. Προηγούμενες έρευνες είχαν συνδέσει την πρώτη περιοχή με τον καλύτερο μεταβολισμό της γλυκόζης και με μειωμένη πιθανότητα ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητας, ενώ τη δεύτερη περιοχή με αυξημένο κίνδυνο κατάθλιψης και σχιζοφρένειας.

*«Οι συνήθειες του ύπνου επηρεάζονται από τις γενετικές διαφορές»*σχολιάζει ο δρ Γκότλιμπ και επισημαίνει ότι η μελέτη του είναι μια από τις πρώτες που προσπαθούν να εντοπίσουν το γενετικό υπόβαθρο αυτών των διαφορών, καθώς και τη σχέση τους με χρόνιες παθήσεις, όπως ο διαβήτης, ή με ψυχικές διαταραχές.

**Σύνδεση του πολύ ή λίγου ύπνου με προβλήματα υγείας**

Προηγούμενες έρευνες έχουν συνδέσει τόσο τον πολύ, όσο και -κυρίως- τον λίγο ύπνο με προβλήματα υγείας, όπως η παχυσαρκία, ο διαβήτης, η υπέρταση, οι καρδιοπάθειες, οι ψυχικές νόσοι και η πρόωρη θνησιμότητα. Για παράδειγμα, μελέτη που δημοσιεύθηκε το 2013 διαπίστωσε ότι όσοι κοιμούνται λιγότερες από έξι ώρες τη νύχτα, έχουν 30% αυξημένο κίνδυνο να εμφανίσουν διαβήτη τύπου 2, σε σχέση με όσους κοιμούνται επτά ώρες.

Μια άλλη, επίσης, περυσινή μελέτη είχε δείξει ότι ο ύπνος διάρκειας μικρότερης των έξι ωρών ή μεγαλύτερης των δέκα, συνδέεται με μεγαλύτερο κίνδυνο εκδήλωσης στεφανιαίας νόσου, εγκεφαλικού επεισοδίου και διαβήτη, σε σχέση με έναν... χορταστικό ύπνο επτά έως εννέα ωρών κάθε νύχτα. Τέλος, μια άλλη μελέτη του 2013 είχε καταλήξει στο συμπέρασμα ότι όσοι κοιμούνται κάτω από έξι ώρες, κινδυνεύουν να πεθάνουν πρόωρα.

**Απαιτείται περαιτέρω μελέτη στο γενετικό υπόβαθρο**

Επειδή, ο ύπνος εξαρτάται από πολλούς παράγοντες, βιολογικούς και περιβαλλοντικούς, οι ερευνητές θα πρέπει να μελετήσουν περισσότερο τους μηχανισμούς που εξηγούν τη σχέση ανάμεσα στη διάρκεια του ύπνου και των δύο περιοχών του DNA που εντόπισαν, για να αναδείξουν την σημασία του γενετικού υπόβαθρου.

Πάντως, σύμφωνα με την πιθανότερη εξήγηση, οι συγκεκριμένες γενετικές περιοχές έχουν να κάνουν με τη ρύθμιση των ορμονών του θυρεοειδούς αδένα. Είναι γνωστό ότι οι άνθρωποι με υποθυρεοειδισμό έχουν την τάση να κοιμούνται πολύ, ενώ αντίστροφα όσοι έχουν υπερθυρεοειδισμό κοιμούνται λιγότερο ή έχουν τάση αϋπνίας.