

Az éjszakai baglyok korábban halnak, mint a koránkelők

Nyugat.hu - 2018-04-13 21:01:01

A brit Surrey-i Egyetem és a chicagói Északnyugati Egyetem kutatói 430 ezer, 38 és 73 év közötti személy részvételével végezték kutatásukat. Eredményeik szerint az éjszaka szélsőségesen aktívknál a 6,5 évnyi kutatási idő alatt mintegy 10 százalékkal nagyobb volt a halálozás kockázata, mint a korai kelőknél - írja az MTI.

"Ez a közegészségügy egyik olyan problémája, amelyet nem lehet ignorálni" - mondta Malcolm Schantz, a Surrey-i Egyetem kutatója. Úgy véli, az éjszakai baglyoknak biztosítani kellene a lehetőséget, hogy későbbre halaszthassák a munkaóráikat.

"Az éjszakai baglyoknak, akik megpróbálnak a koránkelők világában élni, komoly egészségügyi problémáik lehetnek" - mondta Kristen Knutson chicagói társszerző.

A résztvevők 27 százaléka vallotta magát "határozottan reggeli típusnak" és mintegy 9 százalékuk "határozottan esti típusnak". 35 százalékuk "inkább" reggel, 28 százalékuk "inkább" este aktív. Regisztrálták testsúlyukat, dohányzási szokásaikat és társadalmi helyzetüket is.

A vizsgálat 6,5 éve alatt a résztvevők közül mintegy 10 ezer 500-an meghaltak. Az éjszakai baglyok csoportjában több mint 10 százalékkal többen hunytak el, mint a koránkelőkében.

Az éjszakai baglyok hajlamosabbak a pszichés problémákra, diabéteszre, gyomor- és légzési panaszokra. Éjszakánként kevesebbet alszanak, több cigarettát, alkoholt, kávé vagy illegális drogot fogyasztanak.

A nagyobb halálozási kockázat a tudósok szerint arra vezethető vissza, hogy az éjszaka aktívknak állandóan belső órájukat leküzdve kell élniük. Alapulhat a pszichés stresszen, és azon is, hogy ezek az emberek a testüknek nem megfelelő időben esznek.

Az alváshiány, az éjszakai ébrenlét vagy a drog- és alkoholfogyasztás is hozzájárulhat a korai halál kockázatához.

A szakértők szerint az éjszaka aktívak speciális bánásmódot igényelnek. Belső órájuk genetikailag meghatározott, "nem egyszerű jellemgyengesség" - emelték ki. "A munkaórákat rugalmasabbá kellene tenni a baglyok számára. Nem kellene őket arra kényszeríteni, hogy felkeljenek egy 8 órakor kezdődő műszakhoz" - tették hozzá.

Korábbi tanulmányok már kimutatták az összefüggést az alváshiány és a szív- és érrendszeri megbetegedésekre vagy diabéteszre való hajlam között, de ez az első alkalom, hogy a korai halál kockázatát is vizsgálták. A tanulmány a Chronobiology International című szaklapban jelent meg.