

# Vpliv spanja na zdravje

Mislite, da ste pretekli teden dovolj spali? Se lahko spomnite, kdaj ste se zadnjič zbudili brez budilke in se osvežili brez jutranjega kofeina? Če je odgovor na katero koli od teh vprašanj "ne", niste sami. Dve tretjini odraslih v vseh razvitih državah ne doseže priporočenih osem ur nočnega spanja



Dvomim, da ste presenečeni nad tem dejstvom, vendar boste morda presenečeni nad posledicami slabega spanja. Redno spanje, ki traja manj kot sedem ali osem ur na noč poruši vaš imunski sistem in več kot podvoji tveganje za nastanek raka. Premalo spanja je ključni dejavnik življenjskega sloga, ki določa, ali boste zboleli za Alzheimerjevo boleznijo ali ne. Pomanjkanje spanja ali neprimeren spanec – brez intervalov, tudi zmerno skrajšanje spanja že v enem tedenu tako močno spremeni raven sladkorja v krvi, da bi stanje lahko uvrstili v pred-diabetično stanje. Kratek spanec poveča verjetnost, da bodo vaše koronarne arterije zamašene in krhke, kar vas bo uvrstilo med srčno-žilne bolnike, ali bolnike z možgansko kapjo in s srčnim popuščanjem.

Znanstveniki, kot Matthew Walker so celo začeli lobirati zdravnike za začetek “predpisovanja” spanja. Vendar ne s predpisovanjem več uspavalnih tablet – prav nasprotno, zaradi zaskrbljujočih dokazov o škodljivih zdravstvenih posledicah teh tablet.



Spanje je eden najpomembnejših, vendar najmanj razumljenih vidikov našega življenja, dobrega počutja in dolgoživosti. Do nedavnega znanost ni imela odgovora na vprašanje, zakaj spimo, ali čemu dobremu služi, oziroma zakaj trpimo tako uničujoče posledice za zdravje, če ne spimo. V primerjavi z drugimi osnovnimi dejavnostmi v življenju – hranjenju, pitju in razmnoževanju – namen spanja ostaja nejasen. Vendar v knjigi Matthew Walker-ja: Why we sleep, mnoga vprašanja o spanju postanejo jasna in razumljiva.

Pomanjkanje spanja je kot elastični trak, ki se raztegne tako daleč, dokler ne počni. Na žalost so človeška bitja v resnici edina vrsta, ki so si sama namerno prikrajšala spanje brez vsake koristi. Svetovno zdravstvena organizacija (WHO) je zdaj

za nekatere dele sveta razglasila epidemijo pomanjkanja spanja . (1)

Začetni simptomi pomanjkanja spanja lahko vključujejo:

- zaspanost,
- nezmožnost koncentracije,
- slabše pomenje,
- zmanjšana fizična moč,
- zmanjšana odpornost proti okužbam.

Zapleti pri pomanjkanju spanja sčasoma lahko vključujejo:

- povečano tveganje za depresijo in duševne bolezni,
- povečano tveganje za možgansko kap, bolezni srca in astme,
- povečano tveganje za potencialno nevarne zaplete, kot so
  - prometne nesreče in
  - nezdravljene motnje spanja, kot so nespečnost, apneja v spanju in narkolepsija
- halucinacije
- močna nihanje razpoloženja

## **Kaj se zgodi, če ne spim? (2)**

Po več neprespanih nočeh psihični učinki postanejo resnejši. Tvoji možgani bodo zmedeni, zaradi česar se je težko osredotočiti in sprejemati odločitve.



## **Spanje krepi imunski sistem**

Če se zdi, da vas ujame vsak prehlad in gripa iz okolice, je lahko kriv vaš spanec.

## **Spanje vas lahko naredi vitkejšega**

Manj spanja lahko pomeni, da boste težji! Študije so pokazale, da ljudje, ki spijo manj kot 7 ur na dan, ponavadi pridobijo na teži in imajo večje tveganje za debelost, kot tisti, ki spijo 7 ur.

## **Spanje izboljšuje duševno počutje**

Glede na to, da vas lahko ena sama neprespana noč naslednji dan naredi razdražljivega in nerazpoloženega, ni presenetljivo, da lahko kronično pomanjkanje spanja privede do dolgotrajnih motenj razpoloženja, kot sta depresija in tesnoba.

## **Spanje preprečuje diabetes**

Študije kažejo, da imajo ljudje, ki običajno spijo manj kot 5 ur na noč, povečano tveganje za nastanek sladkorne bolezni.

## Spanje povečuje spolni nagon

Raziskave kažejo, da imajo moški in ženske, ki ne dobijo dovolj kvalitetnega spanca, slabši libido in manj zanimanja za seks.



## Spanje preprečuje bolezni srca

Zdi se, da je dolgotrajno pomanjkanje spanja povezano s povečanim srčnim utripom, zvišanjem krvnega tlaka in zvišanjem ravni nekaterih snovi, povezanih z vnetjem, kar lahko dodatno obremeni vaše srce.

## Spanje povečuje plodnost

Težave z zanositvijo so ena od posledic pomanjkanja spanja tako pri moških kot pri ženskah.



[Why the WHO is warning about poor sleep and heart health](#)

1. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3397790/>
2. <https://www.nhs.uk/live-well/sleep-and-tiredness/why-lack-of-sleep-is-bad-for-your-health/>

Are you sleeping enough?  
<https://www.weforum.org/agenda/2019/08/we-need-more-sleep>

Sleep deprivation :  
[https://en.wikipedia.org/wiki/Sleep\\_deprivation](https://en.wikipedia.org/wiki/Sleep_deprivation)

WHO technical meeting on sleep and health:  
[https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/-ed\\_protect/-protrav/-safework/documents/publication/wcms\\_118388.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/-ed_protect/-protrav/-safework/documents/publication/wcms_118388.pdf)

Matthew Walker: Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams (Kindle edition)

[Matthew Walker: Why We Sleep: The New Science of Sleep and Dreams , Paperback](#)

