Pour protéger votre cœur, dormez raisonnablement

Compte Test - 2012-03-27 20:51:00 - Vu sur pharmacie.ma

Selon une étude menée sur l'ensemble des États-Unis dont les résultats ont été présentés dimanche à un important forum de cardiologie à Chicago, dormir plus de huit heures ou moins de six heures paraît accroître nettement dans les deux cas le risque cardiovasculaire.

Les personnes dormant moins de six heures par nuit voient leur risque d'accident vasculaire cérébral et d'infarctus doubler et la probabilité de défaillance cardiaque multipliée par 1,6.

Pour les personnes indiquant dormir plus de huit heures par nuit, ils voient leur risque de souffrir d'angine de poitrine doubler et celui d'avoir une maladie coronarienne augmenter 1,1 fois.

S'il était établi précédemment que le manque de sommeil est lié à une hyper-activation du système nerveux sympathique, à l'intolérance de l'organisme au glucose, au diabète, à un accroissement des niveaux de cortisone dans le sang, à la tension artérielle, au rythme cardiaque au repos et à des bio-marqueurs d'inflammation, la médecine s'interroge encore sur les raisons pour lesquelles le fait de dormir plus de huit heures pourrait avoir un lien avec des problèmes cardiaques.

Ces résultats doivent être vérifiés avec des études cliniques portant sur une longue durée.Pharmacies.ma - 27 mars 2012