Zu wenig Schlaf verhärtet und verstopft die Arterien

Wer täglich weniger als sechs Stunden schläft oder öfter in der Nacht aufwacht, hat ein erhöhtes Arteriosklerose-Risiko und häufiger ein metabolisches Syndrom. Studienteilnehmer mit den meisten Schlafunterbrechungen hatten wesentlich häufiger mehrere Arterienabschnitte mit Arteriosklerose als jene mit den wenigsten Schlafunterbrechungen. Diese Ergebnisse der PESA-Studie wurden auf den Europäischen Kardiologiekongress in München vorgestellt.

Wer täglich weniger als sechs Stunden schläft oder häufig in der Nacht aufwacht, hat ein erhöhtes Arteriosklerose-Risiko. „Zu wenig Schlaf und Unruhe während der Nacht sollten als Risikofaktoren für das Verstopfen oder Verengen von Arterien gesehen werden“, sagt Dr. Fernando Dominguez (Madrid) bei der Präsentation der PESA-Studie auf einer Pressekonferenz des Europäischen Kardiologenkongresses. In München werden von 25. bis 29. August 31.000 Teilnehmer aus 150 Ländern zusammen kommen, der Kongress der Europäischen Kardiologengesellschaft (ESC) ist einer der weltweit größten Medizinkongresse.

Die PESA-Studie untersuchte das Schlafverhalten von 3.974 gesunden Erwachsenen mit einem Durchschnittsalter von 46 Jahren über eine Woche. Die Studienteilnehmer wurden in Untergruppen eingeteilt, mittels dreidimensionalem Ultraschall wurde Arteriosklerose in den Hals- und Bein-Arterien gemessen. Nachdem alle wichtigen Risikofaktoren statistisch berücksichtigt worden waren, zeigte sich, dass Studienteilnehmer mit sehr kurzer Schlafdauer signifikant mehr Arteriosklerose aufwiesen als solche mit täglich 7 bis 8 Stunden Schlaf. Studienteilnehmer mit den meisten Schlafunterbrechungen hatten wesentlich häufiger mehrere Arterienabschnitte mit Arteriosklerose als jene mit den wenigsten Schlafunterbrechungen.

„Menschen mit kurzem oder unterbrochenem Schlaf hatten auch weit häufiger ein metabolisches Syndrom, also eine Kombination von Diabetes, hohem Blutdruck und Übergewicht“, sagt Dr. Dominguez. Es sei sinnvoll, einen guten Nachtschlaf anzustreben, zum Beispiel durch körperliche Aktivitäten und das Vermeiden von Kaffee und fettem Essen vor dem Schlafengehen.

Quellen:
ESC Abstract Nr. 84134; Dominguez et al.: Association of actigraphy-measured sleep parameters and subclinical atherosclerotic burden: the PESA study
Pressekonferenz: The ZZZs of heart health: the art of good sleeping

Über die Europäische Gesellschaft für Kardiologie
Die Europäische Gesellschaft für Kardiologie (ESC) vereinigt Medizinerinnen, Mediziner und Angehörige anderer Gesundheitsberufe aus mehr als 150 Ländern. Sie setzt sich dafür ein, die Herz-Kreislauf-Medizin weiter zu entwickeln und unterstützt die Menschen dabei, länger und gesünder zu leben.

Über den ESC-Kongress 2018
Der ESC-Kongress ist weltweit die größte und einflussreichste wissenschaftliche Veranstaltung im Bereich der Herz-Kreislauf-Medizin. Der ESC-Kongress 2018 findet vom 25. bis 29. August in der Messe München satt. Das wissenschaftliche Programm ist unter http://bit.do/esc2018scientificprogramme zu finden.

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de