

Orvosszemmel

ROSSZUL ALVÓ NŐK ÉS A 2-ES TÍPUSÚ CUKORBETEGSÉG

A rossz alvás sok nő életét megkeseríti. Vannak, akik nem tudnak elaludni, vannak, akik hamar fölbrednek, de olyanok is, akik horkolnak, vagy úgy érzik, hogy nem tudták magukat kipihenni éjszaka. A szakirodalom áttekintése igazolta: már korábban is utal-



tak arra megfigyelések, hogy az alvászavar 2-típusú cukorbetegség megjelenésére hajlamosít, de ezek a tanulmányok nem voltak elég nagyok és megbízhatóak.

A *Diabetologia* legújabb számában tettek közre annak a vizsgálatnak az eredményeit, amelyeket több amerikai intézet kutatója végzett *Yanping Li* vezetésével, s amelyben 133 533, kiinduláskor cukorbetegségtől, kardiovaszkuláris eltéréstől és rosszindulatú daganattól mentes, tízéves megfigyelésre sorolt, átlagosan 65,3 esztendő nő adatait ismertették.

A vizsgálati alanyok a Nurses' Health Study (NHS), illetve annak folytatása, a Nurses' Health Study II (NHS II) résztvevői voltak. Évtizedekkel ezelőtt az Egyesült Államokban egészséges nők százezreinek vizsgálatát indították el az egészségügyben dolgozók fölkérésével. Az eredeti cél a forgalomba kerülő fogamzásgátló készítmények hatékonyságának, esetleges mellékhatásainak tisztázása volt, de emellett lehetőség nyílt az önként jelentkező nagyszámú, egészséges, fiatal nő sokirányú tanulmányozására is.

A résztvevők rendszeresen beszámoltak alvászavaraikról, melyek „állandóan” vagy „legtöbbször” jelentkeztek, és négy csoportba tartoztak: alvási nehézségek, gyakori horkolás, 6 óránál rövidebb alvás, illetve légzési apnoé. A kutatók külön figyelmet fordítottak azokra, akik rendszeresen éjszakai műszakban dolgoztak, és ez az egészségügyi munkakörökben nem volt ritka körülmény.

A vizsgálat kezdetén az NHS csoportból 5,9%, az NHS II csoportból 4,8% számolt be alvászavarról. Ez gyakran nagyobb

testtömegindexszel, kevés testmozgással, rosszabb étrendi szabályokkal, rövidebb alvási idővel, gyakoribb horkolással, enyhe nyugtatószerek szedésével, gyakoribb napközben észlelt álmozással, sűrűbb váltott műszakban végzett munkával, magasabb vérnyomással és depresszióval járt együtt.

A 10 esztendei követés során 2-es típusú cukorbetegség 6407 esetben jelent meg. Az elemzés egyértelműen bizonyította, hogy az alvászavar a cukorbetegség kockázatát 1,45-szorosára növeli. Ha az egyéb kockázati szempontokat (magas vérnyomás, depresszió, többletsúly) is figyelembe vették, az alvászavarnak tulajdonítható kockázat 1,22-szorosra mérséklődött. Ha a résztvevők kifejezetten egészséges csoportját (normális vérnyomású és testsúlyú, depresszió nélküli résztvevők) vették figyelembe, ebben a 82 903 fős csoportban az alvászavarhoz rendelt diabetogén kockázat 10 év alatt 1,44-nak bizonyult. A hipertónia, a depresszió és az emelkedett testtömegindex figyelembevétele az alvászavar hatását 1,33-szorosra csökkentette.

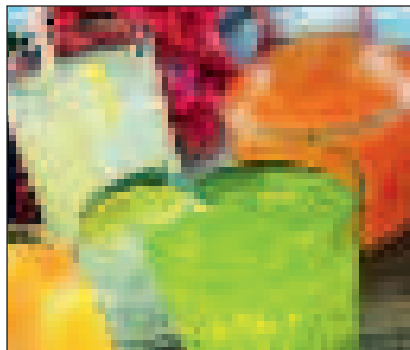
A megfigyelés tehát arra utal, hogy a rossz alvás fokozza a 2-es típusú cukorbetegség kialakulásának kockázatát. A háttérben valószínűleg az áll, hogy az alvászavarok a cirkadián ritmus befolyásolásával a hízás irányában ható változást idézhetnek elő az anyagcserében, az étvágyat szabályozó hormonok termelésében.

CUKROZOTT ITALOK ÉS A ZSÍRMÁJ

Régóta köztudott, hogy a cukrozott üdítők fogyasztása növeli a kardiovaszkuláris és az anyagcsere-betegségek kockázatát. A kutatók azonban kíváncsiak voltak arra is, hogy ezek az italok milyen hatással lehetnek a máj működésére. Egy dán vizsgálatban túlsúlyos betegek 4 csoportjában a napi 1 liter standard kóla, izokalóriás félig lefőlzött tej, aszpartáttal édesített diétás kóla, illetve víz 6 hónapon át tartó fogyasztása nem növelte a test összes zsírtartalmát, a kóla 6 hónapos fogyasztása viszont – a többi három italhoz képest – növelte a zsírlerakódását, valamint a lipidek szintjét, tehát a kardiovaszkuláris betegségek és az anyagcsere-betegségek kockázatát.

A vizsgálatok szerint tehát a cukrozott italok rendszeres fogyasztása a zsírmáj megnövekedett kockázatával jár. Egészen pontosan, ha egy felnőtt naponta egynél több cukrozott italt fogyaszt rendszeresen, akkor 55%-kal emelkedik a nem alkoholos

eredetű zsírmáj-megbetegedés kockázata. *Jiantao Ma* (Tufts University, Boston) vezetésével a kutatók 2634 középkorú felnőtt adatait elemezték a résztvevők által kitöltött kérdőívek alapján. A vizsgált személyek 12%-a rendszeresen fogyasztott cukrozott italokat, 34%-a viszont egyáltalán nem. A cukrozott italokat rendszeresen fogyasztók 40%-ban koffeintartalmú kólát, 29%-ban szénsavmentes gyümölcsleveket, 21%-ban szénsavas (de nem kóla jellegű) italokat, 10%-ban koffeinmentes kólát fogyasztottak. CT-felvételek alapján a vizsgálatban szereplő személyek 17%-ánál állt fenn a máj zsíros átalakulása.



Az életkorhoz, nemhez, testtömegindexhez, alkoholbevitelhez, diétás üdítők beviteléhez igazított többváltozós analízis szerint az cukrozott italok fogyasztása és a zsírmáj-betegség között dózisfüggő egyenes összefüggés mutatható ki. A semmit nem fogyasztók, illetve a havonta 1–3 italt fogyasztóknál 16%-os, a heti 1 italt fogyasztóknál 32%-os, és a naponta több cukros italt fogyasztóknál már 61%-os kockázattöbbletet tapasztaltak.

A testtömegindexhez való igazítás nem csökkentette a cukrozott italok okozta zsírmáj-megbetegedés kockázatát. A cukrozott italok fogyasztása és a máj zsírtartalma közötti összefüggés a vizsgálat szerint nem függött a testtömegindextől és a bőr alatti zsírszövetektől sem. Túlsúlyosokban és kövérekben a máj zsírtartalma az elfogyasztott cukros ital mennyiségével egyenes arányban nőtt, azonban normál testsúlyú egyéneknél nem lehetett megfigyelni. A diétás üdítők fogyasztása nem befolyásolta a máj zsírtartalmát. Tehát a napi rendszerességgel fogyasztott cukrozott italok különösen a túlsúlyos vagy kövér egyéneknél növelik a máj zsíros megbetegedésének kockázatát.

(Forrás: *Weborvos*)