

Kilde: Chris MacDonald: Ikke til forhandling, 2020, s. 154-155

## Vil du være syg? Så hold dig vågen

Mange mennesker ved, at fysisk inaktivitet, for meget usund mad og tobak er risikofaktorer i forhold til sygdom, men med i den ligning bør vi uden tvivl inddrage søvnunderskud. Vores DNA bliver nemlig påvirket af søvn – og af mangel på det.

I et studie blev deltagerne bedt om kun at sove seks timer hver nat i en uge, og herefter målte forskerne ændringen i deltagernes gen-aktivitetsprofil. Den aktivitetsprofil blev sammenlignet med gen-aktivitetsprofilen, når samme deltagere fik otte timers søvn hver nat.<sup>32</sup>

I alt ændrede profilen sig på 711 gener. Cirka halvdelen af generne øgede deres aktivitet, mens den anden halvdel reducerede deres aktivitet. Den del, der blev slukket for, var forbundet med vores immunsystem, mens den halvdel, der fik øget aktiviteten,

var forbundet med blandt andet inflammation og stress.

Det er naivt at tro, at søvn isoleret set resulterer i sygdomme og lidelser, men vi kan heller ikke komme uden om, at søvn spiller en potentiel rolle i udviklingen af diverse sygdomme. Det er en faktor, som vi er nødt til at tage seriøst, hvis vi gerne vil have det godt, for omvendt kan vi jo konstatere, at god søvn forstærker forsvaret mod de selvsamme sygdomme.

### Type 2-diabetes

I 1999 påviste forskere for første gang, at søvn påvirker blodsukkerreguleringen og dermed potentielt også udviklingen af type 2-diabetes. De fandt, at evnen til at regulere blodsukkeret hos ellers raske unge mænd kom på niveau med en 70-årigs efter seks

nætter med mindre end fire timers søvn. De unge mænds insulinrespons, der er en markør i forhold til udviklingen af type 2-diabetes, var 30 procent nedsat.<sup>33</sup> Denne sammenhæng er siden her blevet bekræftet.<sup>34</sup> Faktisk er blot én uge med fem timers søvn hver nat nok til at påvirke insulinfølsomhed og dermed risikoen for type 2-diabetes.<sup>35</sup>

### Hjerte-kar-sygdom

Mange studier viser, at det at sove for lidt er forbundet med risiko for hjerte-kar-sygdom. Et studie fra 2010 med 31.428 mænd og kvinder fra West Virginia University School of Medicine konkluderede, at personer, som fortalte, at de sov syv timer hver nat, havde den laveste forekomst af hjerte-kar-sygdomme, mens den gruppe, som sov fem timer eller derunder, havde en højere

forekomst af disse sygdomme.<sup>36</sup> Denne sammenhæng er senere blevet bekræftet i flere studier.<sup>37</sup> Generelt er der flere med forhøjet blodtryk blandt dem, som enten sover mere end otte eller mindre end syv timer, end blandt dem, som sover mellem syv og otte timer.<sup>38</sup>

### Mentale sygdomme

Mennesker, der lider af søvnløshed, har dobbelt så stor risiko for at udvikle depression som mennesker uden søvnproblemer.<sup>39</sup>

### Kræft

Mangel på søvn er blevet forbundet med prostatakræft, brystkræft og tarmkræft<sup>40</sup> i en sådan grad, at WHO har klassificeret natarbejde som muligt kræftfremkaldende.<sup>4</sup>