

Niet goed of minder dan 6 uur slapen is slecht voor het hart

[Luc Ruidant](#)

12/02/19 om 09:00 - Bijgewerkt om 09:55

Niet lang genoeg slapen (minder dan 6 uur per nacht) of een versnipperde slaap correleren met een hoger risico op atherosclerose in het hele lichaam, dus niet alleen van de kransslagaders, en verhoogt dus het risico op hart- en vaataandoeningen.

- [Deel op Facebook](#)
- [Deel op Twitter](#)
- [Deel op Google+](#)
- [Deel op LinkedIn](#)
-
- [Lees later](#)
-
- Afdrukken



© Getty Images/iStockphoto

Eerdere studies hadden al aangetoond dat slaapttekort het cardiovasculaire risico verhoogt. Dat werd nu bevestigd door een groot cohortonderzoek, waarbij de informatie werd verkregen via een medisch hulpmiddel, in casu een actigraaf, in plaats van met vragenlijsten.

De vorsers hebben met een actigraaf (die continu activiteits- en rustcycli meet) de duur en de kwaliteit van de slaap geëvalueerd bij 3974 Spaanse bankbedienden van gemiddeld 46 jaar zonder cardiale voorgeschiedenis. Aan de proefpersonen werd gevraagd om de actigraaf gedurende zeven dagen te dragen.

De proefpersonen werden in vier groepen ingedeeld naargelang van het aantal uren slaap per nacht: minder dan 6 uur, 6 tot 7 uur, 7 tot 8 uur en meer dan 8 uur. Bij alle proefpersonen werden een driedimensionale echografie van de arteria carotis en de arteria femoralis en een CT-scan van het hart uitgevoerd.

Resultaat? Het risico op atherosclerose was 27% hoger bij de proefpersonen die minder dan 6 uur per nacht sliepen, dan bij hen die 7 tot 8 uur sliepen. Het risico was 34% hoger bij de mensen die slecht sliepen en 's nachts meerdere keren wakker werden, dan bij de mensen met een ononderbroken slaap. Langer dan 8 uur per nacht slapen zou kunnen correleren met een hoger risico op atherosclerose, vooral bij vrouwen.

(referentie: *Journal of the American College of Cardiology*, 22 januari 2019, doi: 10.1016/j.jacc.2018.10.060)

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0735109718391861?via%3Dihub>