Уже давно установлено, что бессонница вызывает чувство усталости и раздражительности. Новое исследование ученых из Имперского колледжа в Лондоне (Imperial College London) показало, что те, кто постоянно ворочается во сне, в 6 раз более склонны к развитию диабета и сердечных заболеваний. Специалисты заявили, что симптомы диабета возникают после трех бессонных ночей, пишет The Daily Mail.

По их словам, данная работа помогает объяснить результаты предыдущего исследования, которое выявило, что те, кто работает в ночную смену, чаще страдают диабетом 2-го типа и сердечными недугами. Специалисты проанализировали состояние 20 тыс.человек и установили, что те, кто обладал 4 специфическими мутациями генов, имели гораздо больший риск заболеть диабетом. Как объясняют авторы, дефектный мелатониновый рецептор MT2 нарушает суточные ритмы (мелатонин регулирует цикл сон-бодрствование) и вызывает выброс гормона инсулина, а это в свою очередь приводит к ненормальному уровню глюкозы в крови и, следовательно, к развитию диабета 2-го типа.

"Контроль уровня сахара в крови — один из многих процессов, регулируемых биологическими часами. Результаты исследования помогли расширить понимание того, как компонент биологических часов – ген, ответственный за их ежедневный запуск, - влияет на риск развития диабета у людей. Мы обнаружили очень редкие мутации гена мелатонинового рецептора MT2, которые имеют гораздо большее влияние на возникновение болезни, чем более обычные генетические варианты, обнаруженные ранее. Такие мутации, хотя и редко встречаются, но являются распространенными, так как каждый человек имеет много редких мутаций в ДНК. Каталогизация этих мутаций позволит нам гораздо более точно оценить персональный риск заболевания диабетом 2-го типа", - комментирует профессор Филипп Фрогуэл.

"Проведенное генетическое исследование является весьма полезным, поскольку помогает нам понять, как генетическая структура человека влияет на риск развития диабета 2-го типа. Этот риск не контролируется одним геном, но мы знаем, что другие генетические изменения, также, как и факторы образа жизни, могут повлиять на вероятность развития этого сложного заболевания. Чем больше нам известно о влиянии этих генетических изменений, тем больше появляется шансов разработать новые лекарства для диабетиков", - заявил доктор Йен Фрейм, директор исследовательского центра Diabetes UK.

Специалист утверждает, что, несмотря на результаты исследования, следует знать, что сбалансированная диета, богатая овощами и фруктами, поддержание здорового веса и физическая активность снижают риск развития диабета 2-го типа. "Людям с заболеванием необходимо контролировать лечение, дабы снизить вероятность возникновения серьезных осложнений", - отметил Й.Фрейм.

Исследование ученых опубликовано в журнале Nature Genetics.

Источник: rbc.ru