



Senil dement av søvnmangel?

I en ny studie kommer det frem at mangel på søvn kan være en medvirkende faktor i utviklingen av Alzheimers.

Amerikanske forskere har funnet ut at søvnmangel kan påvirke nivået av proteinet betaamyloid. Dette proteinet kan øke nivået av plakk i hjernen, det vil si områder med et stoff som dreper celler og som dermed kan lede til Alzheimers.

Mus og menn

Forskere ved Department of Neurology ved Washington University utførte i første omgang tester på mus.

Det viste seg at mus som var i våken tilstand hadde høyere nivå av betaamyloid sammenlignet med sovende mus.

Forskerne registrerte også at mus som måtte holde seg våken i 20 timer av døgnet, hadde mer plakk i hjernen.

Videre ble det utført tester på ti voksne, friske menn. Forskerne så den samme koblingen her. De mennene som var våkne hadde et høyere nivå av betaamyloid enn hva de sovende mennene hadde.

Dette tyder på at søvn kan redusere nivået av plakk i hjernen.

Mulig å stoppe plakkproduksjon?

David Holtzmann, én av forskerne bak studien, tror at vi produserer mer betaamyloid i våken tilstand fordi hjernen da er mer aktiv enn når vi sover.

Dersom dette stemmer, så kan man anta at mer søvn vil minske nivået med plakk, kanskje blokkere det helt, sier han.

Piller er ikke løsningen

Damian Crowther, ved University of Cambridge, forteller at søvnproblemer er vanlig hos mennesker med Alzheimers. Men om søvnevanskene er årsaken til eller en konsekvens av Alzheimers, er uvisst.

I studien fikk musene Almorexant, piller som brukes mot insomni. Dette reduserte nivået med betaamyloid.

Crowther synes dette er bemerkelsesverdige, men advarer mot å tro at sovetabletter er løsningen. Det er ingen garanti for at piller kan forhindre eller helbrede Alzheimers. Dersom funnene til Holtzmann og kolleger verifiseres gjennom andre studier, vil han heller oppfordre til mer mosjon. Det er en sunnere og tryggere måte å forbedre søvnen på, mener han.

Trengs mer forskning

Clive Ballard, leder for the Alzheimer's Society i London, synes også at de nye funnene er interessante. Men han påpeker at det er mange andre biologiske faktorer som kan påvirke produksjonen av betaamyloid proteinet. Det trengs derfor mer forskning før vi kan dra noen bastante konklusjoner.

Kilder:

1. "Lack of sleep linked to Alzheimer's", Newscientist.com, 24. September 2009
2. J.E. Kang, M.M. Lim, R.J. Bateman, et. al, Amyloid- Dynamics Are Regulated by Orexin and the Sleep-Wake Cycle, Science Express, 2009; vol. 325