

Søvnproblemer kan føre til både depresjon og hjerte- og karsykdommer, ifølge forskere.

Ny, stor studie:

SØVNVANSKENE KAN GJØRE DEG SYK



SØVNPROBLEMER: Årsaken til at du er deprimeret kan være at du sover dårlig. Foto: NTB Scanpix / Shutterstock

JENNY MINA RØDAHL
jenny-mina.rodah@allier.com

Forskningsresultater nylig publisert i det anerkjente tidsskriftet Nature Genetics viser en sammenheng mellom søvnproblemer og andre sykdommer. Norske forskere ved NTNU og Oslo Universitetssykehus har vært med i studien.

– Dette er den første virkelig store genetiske studien av søvnproblemer. Målene med studien har vært å finne årsaker til søvnproblemer for å utvikle bedre behandling og forstå hvorfor noen er mer utsatt for dette enn andre, sier Bendik Winsvold, forsker ved Nevroklinikkens avdeling for forskning og utvikling og lege ved neurologisk avdeling ved Oslo Universitetssykehus.

– Fordi gener er medfødt og i all hovedsak uforanderlige gjennom livet, vet man at en genetisk variant som er assosiert med søvnproblemer er en årsak til søvnproblemer, og ikke en konsekvens. Det gjør at man kan bruke genetiske varianter i analyser av årsaksvirkning, sier Winsvold.

Sammenheng

Inntil nylig ble søvnproblemer sett på som et symptom på depresjon: «behandle den underliggende depresjonen, og søvnproblemene vil også forsvinne».

Resultatene fra denne studien tyder på at det ikke er tilfeller, men heller at søvnproblemer er en av årsakene til depresjon.

– At vi finner at søvnproblemer er en år-

FAKTA

- Cirka en tredjedel av befolkningen har til et hvert tidspunkt forbigående søvnproblemer.
- Mellom ti og tjue prosent har kroniske søvnproblemer.
- En fjerdedel av risikoen for søvnproblemer er genetisk betinget.

Kilde: Bendik Winsvold

sak til depresjon, er et argument for at behandling av søvnproblemer bør inngå som en aktiv del av behandlingen av depresjon. Det er altså ikke bare en konsekvens av depresjonen, sier Winsvold.

Studien påviser 57 genetiske risikofaktorer for søvnproblemer. Før studien kjente man til fire, legger Winsvold til.

– Denne studien gir det første ordentlige kartet over genetiske risikofaktorer for søvnproblemer, sier han.

Metode

Man kan kartlegge genetisk variasjon hos et stort antall mennesker effektivt med dagens teknologi. I denne studien er det brukt genom genotyping.

En gruppe ved Nevroklinikkens FOU har sammen med forskere fra KG Jebsen senter for genetisk epidemiologi bidratt med analyser av genetiske data fra 62 533 deltakere i Helseundersøkelsen i Nord-Trøndelag. Winsvold var del av forskergruppen som gjorde analysearbeidet for det norske bidraget.

– Man finner genetiske varianter i DNA-

et som varierer mellom individer. I en «genomvid assosiasjonsstudie» undersøker man mange millioner, i vårt tilfelle over 14 millioner slike varianter, og ser om hver av dem er assosiert med en sykdom eller tilstand. I denne studien fant vi 57 områder der de genetiske variantene viste tydelig assosiasjon til søvnproblemer, sier han.

Noen av disse områdene ligger i et gen, mens andre ligger mellom genene.

– Vi kan derfor ikke alltid si hvilket gen som er ansvarlig, men dette er en del av jobben fremover. Videre studier trengs også for å forstå mekanismene for hvordan disse genetiske områdene fører til søvnproblemer, sier Winsvold.

Hjertesykdom

Også Bjørn Bjorvatn, søvnforsker ved Universitetet i Bergen, hevder at genetik spiller en rolle ved de aller fleste søvnlidelser.

– For noen av lidelsene er genetikken svært tydelig, som betyr at arv spiller en avgjørende rolle, mens for andre er rollen mer begrenset. Men det er velkjent i klinikken at mange pasienter som sliter med søvnproblemer, også har familiemedlemmer med samme plager, sier han.

Insomni er et eksempel, men restless



SØVNFORSKER: Bjørn Bjorvatn. Foto: Universitetet i Bergen



FORSKER: Bendik Winsvold, forsker ved Nevroklinikken og lege ved neurologisk avdeling ved Oslo Universitetssykehus.

legs, narkolepsi og døgnrytmelidelser er andre eksempler hvor gjerne genetikken spiller en enda sterkere rolle, ifølge Bjorvatn.

Ifølge Bjorvatn har flere studier påvist en sammenheng mellom lite søvn og hjertekarsykdom, og det er særlig de som sover under seks timer per natt som har økt risiko.

– Men lite søvn trenger ikke nødvendigvis bety at du har søvnproblemer. Mange velger vekkt søvn for heller å være på nettet eller å se film for eksempel, sier Bjorvatn.

– Vi har trodd at det er spesiell gruppen som velger vekkt søvn som er i risiko for å utvikle hjertekarsykdom, men nyere forskning kan også tyde på at personer som sover dårlig kan være i økt risiko for hjertekarsykdom. Om dette er genetisk betinget er mer uklart, men den nye studien kan peke på det.

Ifølge Winsvold, er den viktigste betydningen av denne studien for fremtidige studier, som nå kan fokusere på gener som har kommet frem fra denne studien for å forstå mekanismene bak søvnproblemer, og utvikle nye medikamenter.

– I motsetning til ved mange andre studier kan man her være sikker på årsakssammenheng, fordi gener er med en fra fødselen må de være årsaken til søvnproblemer, og ikke omvendt, sier han.