

Ons slaap te min en stres ons dood, sê professor

ELSABÉ BRITS

Kaapstad

Mense eet nie net verkeerd nie, hulle slaap te min en stres hulself letterlik dood.

Dit is die boodskap van prof. Faadiel Essop, voorsitter van die Universiteit Stellenbosch se departement van fisiologiese wetenskappe, wat gister sy intreerede as professor gelewer het.

Essop het aan *Die Burger* gesê

daar is verskeie metaboliese abnormaliteite wat saam na metaboliese sindroom verwys. Dié toestand plaas 'n mens in die gevaar om uiteindelik diabetes en/of



Prof. Faadiel Essop

hartsiektes te ontwikkel. Dit hou onder meer verband met 'n verkeerde leefstyl, verstedeliking en besoedeling.

Daar is vyf faktore wat in ag geneem word, en indien 'n mens drie of meer het, bestaan die gevaar om metaboliese sindroom te ontwikkel:

- Vet om die middellyf;
- Hoë bloeddruk;
- Verhoogde vette in die bloed (dit is nie cholesterol nie, maar 'n soort vetsuur);
- Minder goeie cholesterol; en
- Verhoogde bloedglukosevlakke.

“Die boodskap is balans en matigheid in jou dieet en 'n taamlike hoeveelheid oefening. Maar wat mense nie besef nie, is dit is werklik nodig om ook genoeg te slaap. Te min slaap word met vetsug en hartsiektes verbind.

“Studies het bewys daar is 'n regstreekse verband tussen hartsiektes en stres, en 'n positiewe houding, vreugde en geesdrif is goed vir jou hart,” het hy gesê.