

Tot 50 procent meer kans op dementie door slaappillen

Ouderen die slaapmiddelen nemen hebben 50 procent meer risico om dementie te ontwikkelen. Toch zijn er steeds meer 65-plussers die deze slaappillen of benzodiazepines slikken tegen slapeloosheid of angsten.

Slaapmiddelen worden inmiddels in verband gebracht met een verhoogd risico op valpartijen, geheugenproblemen, paniekaanvallen en vroegtijdige sterfte.

Veel mensen zouden slaappillen veel te lang blijven gebruiken. Diverse wetenschappers pleiten zelfs voor een verbod op het voorschrijven van slaapmiddelen omdat de lijst met bijwerkingen steeds groter wordt.

Neurotransmitters

Neurotransmitters zijn signaalstoffen die we in onze hersenen aanmaken. Ze reguleren bijvoorbeeld onze stemmingen, eetlust, slaap en onze reactie op pijn.

Benzodiazepines veranderen de manier waarop signalen naar het brein worden gestuurd. Dat heeft een kalmerend effect. Tegelijkertijd oefenen de middelen invloed uit op de neurotransmitters in het brein, wat kan leiden tot dementie.

In de afgelopen 10 jaar is het aantal mensen dat verslaafd is geraakt aan slaap- en kalmeringsmiddelen bijna verdubbeld.

Andere veilige natuurlijke rustgevende middelen die kunnen gebruikt worden, zijn Melatonine, L-Tryptofaan, VHP (Valeriaan, Hop en Passiflora), Bio-Ashwagandha.

Bron:Hln.be