31 Ιουλίου 2013

Τελικά η Πανσέληνος επηρεάζει την ποιότητα και διάρκεια του ύπνου μας



Η πανσέληνος μπορεί να διαταράξει τον ύπνο, υποστηρίζουν οι ερευνητές του Πανεπιστημίου της Βασιλείας στην Ελβετία που διαπίστωσαν την επιρροή της Σελήνης σε 33 εθελοντές που κλήθηκαν να κοιμηθούν σε εργαστηριακές συνθήκες.

Όπως αναφέρεται στο επιστημονικό έντυπο Current Biology, ο καθηγητής Κριστινα Κατσογιεν και οι συνεργάτες του παρατήρησαν ότι όταν το φεγγάρι ήταν γεμάτο οι εθελοντές χρειάζονταν περισσότερο χρόνο για να τους πάρει ο ύπνος και είχαν πιο κακή ποιότητα ύπνου, παρά το γεγονός ότι κοιμόντουσαν σε πιο σκοτεινό δωμάτιο.

Επίσης, οι εθελοντές παρουσίαζαν μείωση της μελατονίνης στον οργανισμό, ορμόνη που έχει σχετιστεί με τον βιολογικό κύκλο του οργανισμού. Το βράδυ ο οργανισμός παράγει περισσότερη μελατονίνη ενώ την ημέρα λιγότερη.

Η έκθεση του οργανισμού στο φως τις νυχτερινές ώρες ή σε λιγοστό φως κατά τη διάρκεια της ημέρας μπορεί να διαταράξει τον φυσιολογικό κύκλο της μελατονίνης.

Οι ελβετοί ερευνητές βέβαια εικάζουν ότι η επίδραση της Πανσελήνου δεν σχετίζεται με την φωτεινότητα της, αφού οι εθελοντές δεν γνώριζαν τον σκοπό της μελέτης και δεν μπορούσαν να δουν το φεγγάρι από το κρεβάτι τους, στο εργαστήριο.

Κάθε εθελοντής πέρασε δύο ξεχωριστές νύχτες στο εργαστήριο υπό στενή ιατρική παρακολούθηση. Και τα στοιχεία έδειξαν ότι την περίοδο της Πανσελήνου, η εγκεφαλική δραστηριότητα που σχετίζεται με τη φάση του βαθέως ύπνου μειωνόταν κατά ένα τρίτο, καθώς επίσης και τα επίπεδα της μελατονίνης.

Οι εθελοντές όπως προαναφέρθηκε χρειάζονταν επίσης πέντε λεπτά επιπλέον για να τους πάρει ο ύπνος και τελικά κοιμόντουσαν 20 λεπτά λιγότερο κατά την διάρκεια της Πανσελήνου.

«Ο σεληνιακός κύκλος φαίνεται ότι επηρεάζει τον ύπνο, ακόμη και όταν το άτομο δεν ‘βλέπει’ το φεγγάρι και δεν έχει επίγνωση της φάση που βρίσκεται αυτό. Μάλιστα, μερικοί άνθρωποι είναι ιδιαίτερα ευάλωτοι στη Σελήνη», σημειώνει ο Δρ Κατσογιεν.

Πηγή: Pathfinder.gr- ehealthcyprus.com