28 Σεπτεμβρίου 2013

Κόψτε το κάπνισμα και όνειρα γλυκά! Κοιμούνται καλύτερα όσοι αποφεύγουν το τσιγάρο

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Φωτό:elle.gr

Φλόριδα

Η πρώτη μελέτη για την σχέση του καπνίσματος με τον ύπνο δείχνει ότι όσοι θέλουν να κοιμούνται περισσότερο και πιο καλά θα πρέπει να αποφεύγουν τη βλαβερή συνήθεια.

Τα ευρήματα

Τη μελέτη πραγματοποίησαν ειδικοί του Πανεπιστημίου της Φλόριδας οι οποίοι διαπίστωσαν ότι τη στιγμή που κάποιος ανάβει ένα τσιγάρο, μειώνει τη διάρκεια του βραδινού του ύπνου κατά 1,2 λεπτά κατά μέσο όρο. Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι το 11,9% των καπνιστών δυσκολεύεται να κοιμηθεί, το 10,6% ξυπνάει μέσα στη νύχτα και το 9,5% ξυπνά πολύ νωρίς το πρωί.

Αντίθετα όσοι καπνιστές διακόπτουν τη βλαβερή συνήθεια βλέπουν – και μάλιστα σε σύντομο χρονικό διάστημα – σημαντική βελτίωση στην ποσότητα και ποιότητα του ύπνου. Σύμφωνα με τη νέα μελέτη που δημοσιεύεται στο επιστημονικό έντυπο «Psychology, Health&Medicine», οι καπνιστές είναι πιο ευάλωτοι στις διάφορες ασθένειες που σχετίζονται με τον λίγο και κακό ύπνο.

Θοδωρής Λαΐνας

Πηγή: tovima.gr