

## Πώς να κοιμάσαι για να “καθαρίζει” ο εγκέφαλος σου

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



**Η στάση του σώματος στη διάρκεια του ύπνου παίζει ρόλο στην υγεία του εγκεφάλου.**

Σύμφωνα με μια νέα αμερικανική επιστημονική έρευνα, που βασίσθηκε στη μελέτη πειραματόζων, όσοι κοιμούνται στο πλευρό τους, αριστερό ή δεξί, πιθανώς μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης Αλτσχάιμερ και άλλων νευρολογικών παθήσεων, επειδή διευκολύνουν τον εγκέφαλό τους να αποβάλει τις περιττές χημικές ουσίες που συσσωρεύονται σε αυτόν, στη διάρκεια της μέρας.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τη δρα Έλεν Μπενβενίστε του Πανεπιστημίου Stony Brook της Νέας Υόρκης, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό νευροεπιστήμης “Journal of Neuroscience”, σύμφωνα με το Γαλλικό Πρακτορείο, χρησιμοποίησαν τεχνολογία μαγνητικής απεικόνισης (MRI) και άλλες μεθόδους για να μελετήσουν την κίνηση των υγρών καθαρισμού του εγκεφάλου, ενόσω τα τρωκτικά είχαν αναισθητοποιηθεί και κοιμούνταν σε διάφορες στάσεις (στο πλευρό, ανάσκελα, μπρούμυτα).

Η συγκριτική μελέτη έδειξε ότι η καλύτερη στάση ύπνου, τουλάχιστον όσον αφορά τον αποτελεσματικότερο καθαρισμό του εγκεφάλου από τα «απόβλητα» του μεταβολισμού, είναι στο πλευρό, όπως αναφέρει το Αθηναϊκό Μακεδονικό Πρακτορείο Ειδήσεων. Ίσως γι’ αυτό ενστικτωδώς η στάση αυτή είναι η πιο δημοφιλής μεταξύ των ανθρώπων και των περισσότερων ζώων.

Μεταξύ των ουσιών που αποβάλλονται ευκολότερα, είναι οι πρωτεΐνες Β

αμυλοειδές και T, που γίνονται επικίνδυνες, όταν συσσωρεύονται στον εγκέφαλο, οδηγώντας στη δημιουργία «πλακών» και τελικά Αλτσχάιμερ.

Οι ερευνητές επεσήμαναν πάντως πως τα ευρήματά τους πρέπει να επιβεβαιωθούν και στους ανθρώπους, κάτι όμως που θεωρούν πολύ πιθανό.

**Πηγές:** [enikos.gr](http://enikos.gr) - [thrakitoday.com](http://thrakitoday.com)