



Αν σας

αρέσει να ξυπνάτε νωρίς το πρωί, τότε είστε πιο ευτυχισμένοι και... αδύνατοι, υποστηρίζει έρευνα.

Σας αρέσει να πηγαίνετε για ύπνο νωρίς και να ξυπνάτε επίσης νωρίς; Τότε είστε πιο υγιείς, πιο χαρούμενοι και πιο αδύνατοι. Μάλιστα, έχετε και λιγότερες πιθανότητες να εμφανίσετε κατάθλιψη και να υποφέρετε από αϋπνίες.

Αυτό τουλάχιστον υποστηρίζει έρευνα, που ανέλυσε το DNA ανθρώπων, οι οποίοι κατέταξαν τον εαυτό τους είτε στους «πρωινούς» είτε στους «βραδινούς» τύπους. Η συγκεκριμένη έρευνα, στην οποία συμμετείχαν περίπου 90.000 άνθρωποι, αποκάλυψε επίσης 15 γονίδια, τα οποία συνδέονται με το αν είμαστε «κουκουβάγιες» (δηλαδή βραδινοί τύποι) ή κορυδαλλοί (δηλαδή πρωινοί τύποι).

Σύμφωνα με το δημοσίευμα στην επιθεώρηση Nature Communications, οι γυναίκες ήταν πιο πιθανό να απολαμβάνουν το πρωινό ξύπνημα από ότι οι άνδρες, ενώ φάνηκε ότι όσο περνούν τα χρόνια τόσο περισσότερο μας αρέσει να ξυπνάμε νωρίς.

Όπως δήλωσαν οι ερευνητές από την Καλιφόρνια «είναι ενδιαφέρον να βλέπουμε

πώς η βιολογία του καθενός μας επηρεάζει τις προτιμήσεις και τις συμπεριφορές μας, όπως για παράδειγμα το αν είμαστε άνθρωποι της μέρας ή της νύχτας. Η μεγάλη αυτή γενετική βάση δεδομένων, μπορεί να αποκαλύψει τα γονίδια που βρίσκονται πίσω από μια ποικιλία παθήσεων και να φτάσουμε έτσι στην καλύτερη κατανόηση του πώς διαφέρουμε ο ένας από τον άλλο.»

Ωστόσο, αν είστε «βραδινός» τύπος, μην απογοητευτείτε, γιατί έχετε κι εσείς τα καλά σας. Σύμφωνα με βρετανική έρευνα όσοι πηγαίνουν για ύπνο λίγο πιο αργά είναι και λίγο πιο έξυπνοι!

Μαρία Παπαδοδημητράκη

Πηγή:vita.gr