

20 Μαΐου 2016

Τι λένε Αμερικανοί επιστήμονες :Η ανθρωπότητα βρίσκεται αντιμέτωπη με μία παγκόσμια κρίση ύπνου

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Έχει

περιοριστεί ο χρόνος ξεκούρασης - Η έλλειψη ύπνου μισής ώρας έχει σημαντικές επιπτώσεις στη γνωστική λειτουργία του εγκεφάλου

Αντιμέτωπη με μια παγκόσμια κρίση ύπνου βρίσκεται η ανθρωπότητα, όπως προειδοποιούν Αμερικανοί επιστήμονες επισημαίνοντας ότι ο χρόνος ξεκούρασης έχει πλέον περιοριστεί σημαντικά.

Η χρόνια έλλειψη ύπνου αυξάνει τον κίνδυνο παχυσαρκίας, διαβήτη, υπέρτασης και καρδιαγγειακών νοσημάτων, σύμφωνα με τα αποτελέσματα έρευνα του Πανεπιστημίου του Μίσιγκαν.

Οι γυναίκες μάλιστα κοιμούνται 30 λεπτά περισσότερο από τους άνδρες κατά μέσο όρο ενώ οι άνθρωποι που εκτίθενται σε ημερήσια βάση στο ηλιακό φως, κοιμούνται πιο νωρίς.

Ομάδα ερευνητών από το Πανεπιστήμιο του Μίσιγκαν παρακολούθησαν τις συνήθειες ανθρώπων απ'όλα τα μήκη και πλάτη της γης. Μέσω μιας εφαρμογής, οι επιστήμονες συνέλεξαν δεδομένα που σχετίζονται με την ηλικία, το φύλο και την ποσότητα του φυσικού φωτός στην οποία εκτίθενται τα άτομα προκειμένου να κατανοήσουν καλύτερα τον τρόπο με τον οποίο οι πολιτιστικές και περιβαλλοντικές αλλαγές συμβάλλουν στις συνήθειες του ύπνου.

Η έλλειψη ύπνου μισής ώρας έχει σημαντικές επιπτώσεις στη γνωστική λειτουργία του εγκεφάλου, καθώς και στην υγεία, όπως επισημαίνουν οι επιστήμονες.

“Πιστεύουμε ότι οι κοινωνικές πιέσεις της καθημερινότητας αποδυναμώνουν της βιολογικές ανάγκες το βράδυ, με αποτέλεσμα να καθυστερεί ένας άνθρωπος να κοιμηθεί ή ακόμα και να μειώνει τις ώρες που ξεκουράζεται”, αναφέρει συγκεκριμένα η μελέτη που δημοσιεύτηκε στην επιθεώρηση “Science”.

Τα αρνητικά γεγονότα επηρεάζουν το άτομο την ώρα που θα πέσει για ύπνο, ενώ η ηλικία είναι ένας εξίσου σημαντικός παράγοντας. Για παράδειγμα, η έρευνα έδειξε ότι οι μεσήλικες κοιμούνται πολύ λιγότερο από το βασικό χρόνο που είναι επτά ή οκτώ ώρες.

Οι Αμερικανοί επιστήμονες ζήτησαν από έξι χιλιάδες άτομα άνω των 15 ετών, από 100 χώρες του πλανήτη, να στείλουν ανωνύμως τα δεδομένα σχετικά με τις συνήθειες του ύπνου τους, όπως το πόσες ώρες κοιμούνται, πότε ξυπνούν και τις συνθήκες φωτισμού στο χώρο.

Σύμφωνα με τα πορίσματα της έρευνας, ο μέσος όρος ύπνου παγκοσμίως κυμαίνεται από επτά ώρες και 24 λεπτά, στη Σιγκαπούρη και την Ιαπωνία μέχρι 8 ώρες και 12 λεπτά στην Ολλανδία. Πρόσφατη μελέτη στο Κέντρο Ελέγχων και Πρόληψης Νοσημάτων στις ΗΠΑ έδειξε ότι, ένας στους τρεις Αμερικανούς ενήλικες δεν κοιμάται αρκετά, (αφήνεται στα χέρια του Μορφέα λιγότερο από επτά ώρες ημερησίως).

Μίνα Αγγελίνη

Πηγή: protothema.gr

