9 Ιανουαρίου 2017

Μία ώρα ύπνος μετά το φαγητό χαρίζει 5 χρόνια στον εγκέφαλο

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Λίγος ύπνος μετά το μεσημεριανό φαγητό μπορεί να βελτιώνει τη λειτουργία του εγκεφάλου, τονώνοντας τη μνήμη και τη σκέψη – αρκεί να έχει την κατάλληλη διάρκεια, σύμφωνα με μία νέα μελέτη.
Η διάρκεια αυτή είναι η μία ώρα, αφού η μελέτη έδειξε πως τα οφέλη στην εγκεφαλική λειτουργία παύουν να υφίστανται όταν κάποιος κοιμάται λιγότερο ή περισσότερο από 60 λεπτά.

Η σχετική μελέτη πραγματοποιήθηκε σε 2.974 εθελοντές, ηλικίας 65 ετών και άνω, των οποίων οι επιστήμονες κατέγραψαν τις ώρες του βραδινού ύπνου και το αν κοιμόντουσαν λίγο και το μεσημέρι.

Συνολικώς, σχεδόν έξι στους δέκα (το 57,7%) δήλωσαν ότι κοιμούνται από 30 έως 90 λεπτά το μεσημέρι, με τους περισσότερους να αναφέρουν ότι κοιμούνται για περίπου μία ώρα.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής την δρα Γιούνξιν Λι, από το Κέντρο Ύπνου & Κιρκάδιας Νευροβιολογίας της Ιατρικής Σχολής Perelmantou Πανεπιστημίου της Πενσυλβάνια, ζήτησαν από τους εθελοντές να συμπληρώσουν διάφορα τεστ αξιολόγησης των νοητικών δεξιοτήτων τους, όπως να απαντήσουν σε απλά ερωτήματα και να κάνουν βασικές μαθηματικές πράξεις.

Επιπλέον τους ζήτησαν να απομνημονεύσουν και να θυμηθούν λέξεις, καθώς και να κάνουν αντίγραφα ορισμένων γεωμετρικών αντικειμένων.

Όπως διαπίστωσαν, όσοι εθελοντές συνήθιζαν να κοιμούνται μετά το μεσημβρινό φαγητό, απέδιδαν καλύτερα στα τεστ απ’ ό,τι όσοι δεν κοιμόντουσαν ποτέ το μεσημέρι. Επιπλέον, όσοι κοιμόντουσαν για 60 λεπτά κάθε μεσημέρι, απέδιδαν καλύτερα απ’ ό,τι όσοι κοιμόντουσαν περισσότερο ή λιγότερο από αυτό.

Στην πραγματικότητα, όσοι δεν κοιμόντουσαν ή κοιμόντουσαν πάρα πολύ ή πολύ λίγο, είχαν μειώσεις στις νοητικές δεξιότητες έως και έξι φορές μεγαλύτερες σε σύγκριση με όσους αφιέρωναν μία ώρα στον μεσημεριανό ύπνο τους.

«Οι άνθρωποι αυτοί παρουσίαζαν τις μειωμένες επιδόσεις στα νοητικά τεστ που θα περιμέναμε να επιφέρει η αύξηση της ηλικίας κατά πέντε έτη», δήλωσε χαρακτηριστικά η δρ Λι, προσθέτοντας πως οι παρατηρούμενες συσχετίσεις ήταν πολύ ισχυρές και δεν άλλαξαν όταν συνυπολογίσθηκαν άλλοι παράγοντες που μπορεί να επηρεάσουν τις νοητικές δεξιότητες, όπως ο τρόπος ζωής.

Τα νέα ευρήματα δημοσιεύθηκαν στην Επιθεώρηση της Αμερικανικής Γηριατρικής Εταιρείας.

Επιμέλεια: Ρούλα Τσουλέα

Πηγή : *Web Only- ygeia.tanea.gr*