2 Απριλίου 2022

Ύπνος: Πόσο χαλάει όταν κοιμόμαστε παραπάνω στα Σαββατοκύριακα

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα

«Χαλάει» ο ύπνος με την βραδινή γυμναστική ή με το πρωινό ξύπνημα Κυριακής να μετατοπίζεται τις μεσημεριανές ώρες; Οι ειδικοί διαλύουν τους μεγαλύτερους μύθους για τον ύπνο

Όταν στριφογυρίζετε στο κρεβάτι και δεν λέει να έρθει ο Μορφέας να σας πάρει στην αγκαλιά του, ποια είναι η καλύτερη κίνηση που πρέπει να κάνετε; Να επιμένετε με τα μάτια κλειστά να αποκοιμηθείτε ή να σηκωθείτε; Την απάντηση δίνουν οι ειδικοί τόσο σε αυτό το ερώτημα, όσο και σε δυο ακόμη διαδεδομένους μύθους που αφορούν τον ύπνο.

Αν επιμένω να μένω ξαπλωμένος με τα μάτια κλειστά, θα αποκοιμηθώ

Όταν μιλάμε για τα «όχι» του ύπνου, οι ειδικοί τονίζουν πως αυτό είναι από τα μεγαλύτερα. Το να ξαπλώνει κανείς στο κρεβάτι με τα μάτια κλειστά, για περισσότερα από 15 ή 20 λεπτά, είναι από τα χειρότερα πράγματα που μπορεί να κάνει κανείς αφού με αυτόν τον τρόπο εκπαιδεύεται ο οργανισμός να σχετίσει το κρεβάτι με την έλλειψη ύπνου, γεγονός που οδηγεί τελικά στη χρόνια αυπνία, σύμφωνα με τον Michael Grandner, κλινικό ψυχολόγο και ειδικό στα θέματα ύπνου.

«Είναι αρκετά αντιφατικό αλλά το να περνά κανείς το χρόνο του στο κρεβάτι ξύπνιος, είναι σαν να έχει μετατρέψει το κρεβάτι σε καρέκλα οδοντιάτρου» είπε ο Grandner τονίζοντας πως «το κρεβάτι θα πρέπει να μας δελεάζει όπως ακριβώς το αγαπημένο μας εστιατόριο, ακόμα και αν το επισκεπτόμαστε φαγωμένοι».

Τα Σαββατοκύριακα θα κοιμάμαι παραπάνω και θα αναπληρώνω τον χαμένο ύπνο της εβδομάδας

Εν μέρει έχετε δίκιο. Από το να συνεχίσετε να στερείστε ώρες ύπνου, είναι

προτιμότερο το Σαββατοκύριακο να κάνετε μια μεγαλύτερη κατάθεση στο ελλειματικό «ταμείο ύπνου». Ωστόσο, παρόλο που μπορεί να μας κάνει να αισθανόμαστε καλύτερα, ο ύπνος το βράδυ του Σαββάτου ή μέχρι το μεσημέρι της Κυριακής διαταράσσει τους βιορυθμούς του σώματος και απορρυθμίζει το κιρκαδιανό ρολόι του οργανισμού.

Οι ειδικοί εξηγούν ότι ο εγκέφαλος «προτιμά»την κανονικότητα και την προβλεψιμότητα. Όταν ξυπνά κανείς την ίδια ώρα κάθε μέρα και προσθέτει αμέσως φως και κίνηση στη ζωή του, τότε ενεργοποιεί όλο τον οργανισμό του, αυξάνοντας την ενέργεια και βελτιώνοντας τη διάθεση του.

Η γυμναστική το βράδυ θα «χαλάσει» τον ύπνο μου

Αυτό ισχύει μόνο αν κάνετε πρωταθλητισμό! Η παραπάνω πρόταση ήταν κάτι που συχνά άκουγε κανείς στα παλιότερα χρόνια ωστόσο «τα σημερινά δεδομένα δείχνουν πως η άσκηση, όποια ώρα και αν γίνει, φέρνει μόνο όφελος στην υγεία του ασκούμενου, όπως είναι η μείωση του στρες που βοηθά στον ύπνο» τονίζει ο Δρ. Raj Dasgupta επίκουρος καθηγητής στην ιατρική κλινική του Πανεπιστημίου της Νότιας Καλιφόρνια.

Τα άτομα που ασκούνται για 35 λεπτά πριν τον ύπνο, κοιμούνται το ίδιο καλά με εκείνους που δεν γυμνάζονται καθόλου, βρήκε έρευνα του 2011. Αν όμως κάποιος παρατηρήσει πως η άσκηση λίγο πριν τον ύπνο, δεν του επιτρέπει να κοιμηθεί, τότε σύμφωνα με τους ειδικούς, θα πρέπει να μετατοπιστεί η ώρα της γυμναστικής νωρίτερα το απόγευμα, προκειμένου οι καρδιακοί παλμοί και η θερμοκρασία του σώματος να επανέλθουν στα φυσιολογικά επίπεδα, πριν αρχίσει κανείς να μετρά προβατάκια.

Πηγή: ygeiamou.gr