12 Ιανουαρίου 2023

Ύπνος: Σε ποια ηλικία κοιμόμαστε λιγότερο – Δεν είναι αυτή που νομίζετε

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα

Υπάρχει μια 20ετία στη ζωή μας που ο ύπνος θα είναι λιγότερος από ποτέ, σύμφωνα με μελέτη που αποκαλύπτει επιπλέον ποιοι και πού κοιμούνται περισσότερο

Στην πορεία της ζωής μας, έρχεται μια περίοδος που μία κούπα καφές δεν θα αρκεί για να ξυπνήσουμε, το ξυπνητήρι θα μας φαίνεται ότι χτυπά όλο και νωρίτερα και μετά βίας θα κρατάμε όρθιο το κεφάλι. Μπορεί βέβαια οι ρυθμοί της δουλειάς, υποχρεώσεις όπως παιδιά ή άλλα άγχη της καθημερινότητας να μας έχουν συνηθίσει στον λιγότερο ύπνο, το σίγουρο είναι ότι μεταξύ 33 και 53 ετών ο χρόνος ξεκούρασης θα μειωθεί.

Αυτό ισχυρίζονται ερευνητές από το Πανεπιστήμιο του Λονδίνου (University College London), δημοσιεύοντας στο Nature Communications μια μελέτη με 730.187 συμμετέχοντες από 63 χώρες -συμπεριλαμβανομένης της Ελλάδας-, σχετικά με το πώς μεταβάλλεται με την ηλικία το μοτίβο του ύπνου αλλά και τις διαφορές ανά γεωγραφική περιοχή. Είναι η πρώτη μελέτη που διαπιστώνει τρεις διαφορετικές φάσεις διάρκειας ύπνου στο μήκος της ανθρώπινης ζωής, σύμφωνα με τον Δρ Hugo Spiers, καθηγητή του Τμήματος Ψυχολογίας, Επιστημών Λόγου και Γλωσσολογίας.

Οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να παίξουν Sea Hero Quest, ένα παιχνίδι για κινητά που σχεδιάστηκε για νευροεπιστημονικές μελέτες, επιτρέποντας στους ερευνητές να συλλέξουν πληροφορίες και να κατανοήσουν τη χωρική ικανότητα (χωρική αντίληψη, οπτική αναπαράσταση, προσανατολισμός στο χώρο) στα άτομα με τη νόσο Αλτσχάιμερ. Μέχρι σήμερα, περισσότεροι από 4 εκατομμύρια άνθρωποι παγκοσμίως έχουν παίξει το Sea Hero Quest, συμβάλλοντας σημαντικά σε έρευνες όπως η προκείμενη. Παράλληλα, απάντησαν σε ερωτηματολόγια σχετικά με τις

συνήθειες ύπνου και δημογραφικά στοιχεία τους.

Βιολογικοί παράγοντες

Οι συμμετέχοντες κοιμόντουσαν περίπου 7,01 ώρες τη νύχτα. Ειδικότερα όμως, σχετικά με τους βιολογικούς παράγοντες όπως το φύλο και η ηλικία, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι:

κατά μέσο όρο, οι γυναίκες κοιμόντουσαν 7,5 λεπτά περισσότερο από τους άνδρες
οι νέοι ενήλικες -τουλάχιστον 19 ετών- κοιμόντουσαν περισσότερο, με τον χρόνο ύπνου να αυξάνεται μέχρι την ηλικία των 33 ετών και μετά να μειώνεται
η διάρκεια του ύπνου άρχισε να αυξάνεται ξανά γύρω στην ηλικία των 53 ετών.
Αν και δεν διερευνήθηκαν τα αίτια, οι επιστήμονες υποθέτουν ότι η ενασχόληση με τη δουλειά ή τα παιδιά πιθανώς εξηγεί το φαινόμενο.

Γεωγραφικοί παράγοντες

Διαφορές παρατηρήθηκαν και μεταξύ των διαφόρων χωρών:

όσοι ζούσαν σε χώρες της Ανατολικής Ευρώπης όπως η Αλβανία, η Σλοβακία, η Ρουμανία και η Τσεχία κοιμόντουσαν 20-40 λεπτά επιπλέον κάθε βράδυ
κάτοικοι χωρών της Νοτιοανατολικής Ασίας όπως οι Φιλιππίνες, η Μαλαισία και η Ινδονησία κατέγραψαν τον μεγαλύτερο χρόνο ξύπνιοι
οι κάτοικοι του Ηνωμένου Βασιλείου κοιμόντουσαν ελαφρώς λιγότερο από τον μέσο όρο
ο χρόνος του ύπνου μειωνόταν όσο μίκραινε η απόσταση από τον ισημερινό.
Τέλος, η χωρική ικανότητα των συμμετεχόντων δεν επηρεάστηκαν από τον χρόνο νυχτερινού ύπνου με μοναδική εξαίρεση τις ηλικίες 54 – 70 ετών που σημείωναν την καλύτερη απόδοση μετά από επτά ώρες ύπνου. Ωστόσο, οι ερευνητές προειδοποιούν αυτό μπορεί να οφείλεται σε άλλες καταστάσεις υγείας στη συγκεκριμένη ηλικιακή ομάδα.

Πηγή: ygeiamou.gr