29 Ιουνίου 2023

Αϋπνία: Το αξεσουάρ που μπορεί να κάνει θαύματα για τον ύπνο μας

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα

PHOTO: SHUTTERSTOCK

Ανήκετε σε αυτούς που φορούν κάλτσες όταν κοιμούνται ή στους πολέμιους αυτής της πρακτικής; Και όμως δείτε πώς ένα ζευγάρι κάλτσες θα μπορούσε να κάνει θαύματα για τον ύπνο σας

PHOTO: SHUTTERSTOCK

Υπάρχουν δύο κατηγορίες ανθρώπων σε αυτό τον κόσμο: Αυτοί που κοιμούνται με κάλτσες και οι... άλλοι.

Κι ενώ δεν υπάρχει συγκεκριμένο dress code για τον ύπνο και είναι καλό ο καθένας να επιλέγει εκείνα που τον κάνουν να αισθάνεται άνετα, ώστε να χαλαρώνει και να κοιμάται καλύτερα και πιο εύκολα, οι ειδικοί συμφωνούν ότι υπάρχει ένα πράγμα το οποίο όλοι θα έπρεπε να δοκιμάσουν στον ύπνο: Τις κάλτσες.

Είτε πρόκειται για μια συνήθεια που έχετε ήδη υιοθετήσει είτε ακόμη το σκέφτεστε, διαβάστε παρακάτω για να μάθετε τα οφέλη του να κοιμάστε με κάλτσες και ίσως δεν τις ξαναβγάλετε ποτέ κατά τη διάρκεια της νύχτας:

Μπορούν οι κάλτσες να βελτιώσουν τον ύπνο; Ναι, απαντούν με σαφήνεια οι ειδικοί. Κατ' αρχάς, βοηθούν τα πόδια να παραμένουν ζεστά κι αυτό είναι σημαντικό γιατί τα κρύα πόδια μπορεί να μην σας επιτρέπουν να κοιμηθείτε.

Ωστόσο, η «κύρια θεωρία που υποστηρίζει να φοράτε κάλτσες στον ύπνο βασίζεται στην ιδέα ότι η θερμοκρασία του κορμού επηρεάζει την ποιότητα του ύπνου», εξηγεί ο Raj Dasgupta, κλινικός αναπληρωτής καθηγητής στο Keck School of Medicine και εκπρόσωπος της Αμερικανικής Ακαδημίας Ιατρικής Ύπνου.

Η θερμοκρασία του σώματος σχετίζεται άμεσα με τον κιρκάδιο ρυθμό, δηλαδή το 24ωρο εσωτερικό ρολόι που ρυθμίζει τον κύκλο ύπνου – αφύπνισης, ο οποίος

αυξάνεται σταθερά κατά τη διάρκεια της ημέρας, ώστε να μειωθεί και πάλι κατά τις βραδινές ώρες.

Όταν ο κιρκάδιος ρυθμός πέφτει, δίνει σήμα στον οργανισμό ότι είναι η ώρα να χαλαρώσει και να προετοιμαστεί για ύπνο (γι' αυτό, άλλωστε, μια δροσερή θερμοκρασία δωματίου θεωρείται καλύτερη για έναν ποιοτικό ύπνο).

Για να αλλάξει η θερμοκρασία του πυρήνα, το σώμα θα πρέπει να είναι σε θέση να συγκρατεί ή να χάνει τη θερμότητα αποτελεσματικά. Αυτό γίνεται κυρίως μέσω του δέρματος, που φιλοξενεί ένα δίκτυο αιμοφόρων αγγείων και επιτελούν αυτή τη λειτουργία.

Οι κάλτσες ζεσταίνουν τα πόδια σας, χαλαρώνοντας και διευρύνοντας τα αιμοφόρα αγγεία, κάτι που βελτιώνει την κυκλοφορία, με αποτέλεσμα να βοηθά το σώμα να απελευθερώσει περισσότερη θερμότητα και να δροσιστεί συνολικά.

Αυτό θα σας διευκολύνει να αποκοιμηθείτε πιο γρήγορα, αλλά και να κοιμηθείτε για περισσότερη ώρα. Σε μια μελέτη που δημοσιεύθηκε στο Physiology & Behavior, οι ερευνητές δοκίμασαν διάφορες στρατηγικές ύπνου σε υγιείς συμμετέχοντες με και χωρίς προβλήματα υγείας και διαπίστωσαν ότι οι ενήλικες και των δύο ομάδων που κοιμούνταν με κάλτσες αποκοιμήθηκαν γρηγορότερα. Μια άλλη μελέτη, που εμφανίστηκε στο Journal of Physiological Anthropology, βρήκε ότι οι συμμετέχοντες -έξι νέοι άντρες- κοιμούνταν κατά μέσο όρο 7,5 λεπτά γρηγορότερα και 32 λεπτά περισσότερο όταν φορούσαν κάλτσες.

Φυσικά, ένα ζευγάρι κάλτσες δεν μπορεί να κάνει μαγικά και σίγουρα δεν είναι ικανό να αντιμετωπίσει από μόνο του οποιαδήποτε σοβαρή διαταραχή ύπνου, επισημαίνει ο δρ. Dasgupta, προσθέτοντας ότι πρόκειται περισσότερο για μια τακτική διευκόλυνσης ενός καλύτερου ύπνου.

Μερικά ακόμη πλεονεκτήματα που προσφέρουν οι κάλτσες κατά τη διάρκεια του ύπνου είναι:

1. Μπορούν να βοηθήσουν στη διαχείριση των συμπτωμάτων της νόσου Raynaud

Τα κρύα πόδια είναι σύνηθες σύμπτωμα σε άτομα με τη νόσο, μια κατάσταση που προκαλεί συστολή των αιμοφόρων αγγείων στα άκρα, μειώνοντας την κυκλοφορία και κάνοντας ορισμένα σημεία του σώματος να κρυώνουν και να μουδιάζουν. «Το να φοράς κάλτσες τη νύχτα είναι ένα απλό πράγμα που μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπιση της νόσου. Αποτρέπει την εξέλιξή της, διατηρώντας τα άκρα σας ζεστά», λέει ο δρ. Dasgupta.

2. Περιορίζουν τις εξάψεις της εμμηνόπαυσης

Οι εξάψεις μπορούν εύκολα να διαταράξουν τον ύπνο σας και να μη σας αφήνουν να χαλαρώσετε. Δεδομένου του ότι κατά την εμμηνόπαυση βιώνετε ορμονικές αλλαγές, η θερμοκρασία του σώματος μπορεί να πέσει. Οι κάλτσες θα σας βοηθήσουν να αποφύγετε ξαφνικές αυξήσεις της θερμοκρασίας, που μπορεί να δυσκολέψουν τον ύπνο.

3. Βοηθούν στην ενυδάτωση των ποδιών

Το ξηρό, σκασμένο δέρμα είναι σίγουρα άβολο. Οι κάλτσες κατά τη διάρκεια του ύπνου μπορούν να καταπραΰνουν κάθε ερεθισμό και να διατηρήσουν την επιδερμίδα ενυδατωμένη.

Ποιες κάλτσες να προτιμήσετε στον ύπνο

Σύμφωνα με τους ειδικούς, η άνεση είναι το κλειδί. «Μην φορέσετε κάτι που να σας σφίγγει ή να προκαλεί ερεθισμό», συμβουλεύει ο δρ. Dasgupta, καθώς κάτι τέτοιο μάλλον θα επιδεινώσει την ποιότητα του ύπνου σας. Η Cleveland Clinic συστήνει να προτιμάτε κάλτσες από φυσικές ίνες όπως βαμβάκι ή κασμίρι, που προσφέρουν ζεστασιά και επιτρέπουν στα πόδια να «αναπνέουν».

Πηγή: ygeiamou.gr