20 Ιανουαρίου 2017

# Οι συμβουλές των ειδικών για καλύτερο ύπνο μετά τα 50

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Οι

πενηντάρηδες πρέπει να αποφεύγουν τον καφέ το απόγευμα και να μην πίνουν αλκοόλ το βράδυ ώστε να εξασφαλίσουν πιο ποιοτικό ύπνο.

Αυτές είναι δύο από τις συμβουλές που αναφέρονται σε μια νέα έκθεση με στόχο την καλύτερη ποιότητα ύπνου στη μέση ηλικία, ώστε να διατηρηθεί η πνευματική διαύγεια και η γνωστική οξύτητα του πληθυσμού με την πάροδο των ετών.
Η έκθεση συνετάχθη από το Παγκόσμιο Συμβούλιο Υγείας του Εγκεφάλου (GCBH), ένα πάνελ ειδικών που προσκλήθηκαν για τον σκοπό αυτόν από τους οργανισμούς Age UK και American Association of Retired Persons.
Όπως αναφέρει η έκθεση, ο καλός ύπνος γίνεται όλο και πιο δύσκολος όσο μεγαλώνουμε, όμως η επαρκής και ποιοτική ξεκούραση είναι απαραίτητη για να αποφευχθεί η έκπτωση των νοητικών λειτουργιών.
Οι βασικές συμβουλές για καλύτερο ύπνο που αναφέρονται στην έκθεση είναι οι εξής:
– Ο ύπνος να διαρκεί επτά έως οκτώ ώρες.
– Να αποφεύγεται η κατανάλωση καφέ και τσαγιού μετά το μεσημεριανό γεύμα.
– Ο μεσημεριανός ύπνος (και γενικότερα ο ύπνος κατά τη διάρκεια της ημέρας) δεν πρέπει να διαρκεί πάνω από μισή ώρα.
– Η ώρα αφύπνισης πρέπει να είναι η ίδια κάθε μέρα.
– Η έκθεση στο φυσικό φως του ήλιου πρέπει να είναι καθημερινή.
– Δεν συνιστάται η κατανάλωση αλκοόλ προς αντιμετώπιση της αϋπνίας.
– Το βραδινό γεύμα πρέπει να καταναλώνεται περίπου τρεις ώρες πριν τον ύπνο.
– Να αποφεύγεται η χρήση ηλεκτρονικών συσκευών στο κρεβάτι (τάμπλετ, κινητό, λάπτοπ κ.λπ.).
– Συνιστώνται οι κάλτσες στον ύπνο προκειμένου να παραμένουν ζεστά τα πόδια.
– Να αποφεύγεται η παρουσία κατοικιδίων στην κρεβατοκάμαρα τις ώρες του ύπνου.
– Να αποφεύγονται οι εντάσεις (π.χ. λογομαχίες) πριν τον ύπνο.
Το μοτίβο του ύπνου αλλάζει όσο μεγαλώνουμε, με αποτέλεσμα να είμαστε πιο επιρρεπείς σε διακοπές κατά τη διάρκεια της νύχτας ή στο πολύ πρωινό ξύπνημα. Τέτοιου είδους μεταβολές οδηγούν σε έκπτωση της ποιότητας του ύπνου, αυξάνοντας κατ’ επέκταση τον κίνδυνο καρδιοπάθειας, παχυσαρκίας και διαβήτη, υπογραμμίζουν οι συντάκτες της έκθεσης.

**Πηγή**: onmed.gr