

Ο ταραγμένος ύπνος επηρεάζει...τις αναμνήσεις

/ Ε



Ο ανήσυχος ύπνος επηρεάζει

την ικανότητα του οργανισμού να δημιουργεί αναμνήσεις, σύμφωνα με μία νέα μελέτη, τα ευρήματα της οποίας μπορεί να εξηγούν γιατί τα προβλήματα μνήμης σχετίζονται με διαταραχές όπως η άπνοια στη διάρκεια του ύπνου.

Επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο Στάνφορντ πραγματοποίησαν τη μελέτη τους σε ομάδα ποντικιών, τα οποία ξυπνούσαν μεν σε τακτά χρονικά διαστήματα, αλλά τα άφηναν να κοιμούνται όσο είναι φυσιολογικό για τα ζώα.

Η μελέτη έγινε με τη βοήθεια μιας τεχνικής που λέγεται οπτογενετική και στην οποία τροποποιούνται γενετικά ορισμένα κύτταρα, ώστε να αποκτούν την ιδιότητα να επηρεάζονται από το φως.

Η γενετική τροποποίηση έγινε σε κύτταρα του εγκεφάλου που παίζουν ρόλο-κλειδί ανάμεσα στην κατάσταση του ύπνου και την κατάσταση του ξυπνήματος.

Την ώρα που κοιμόντουσαν τα ζώα, οι ερευνητές έστελναν κύματα φωτός σε αυτά τα κύτταρα, με αποτέλεσμα να διαταράσσουν τον ύπνο τους, δίχως όμως να επηρεάζουν την συνολική διάρκεια ή την έντασή του.

Όταν τα ζώα ξυπνούσαν, οι ερευνητές τα έβαζαν σε ένα κλουβί με δύο αντικείμενα
- ένα που ήξεραν καλά και ένα άγνωστο. ([περισσότερα...](#))