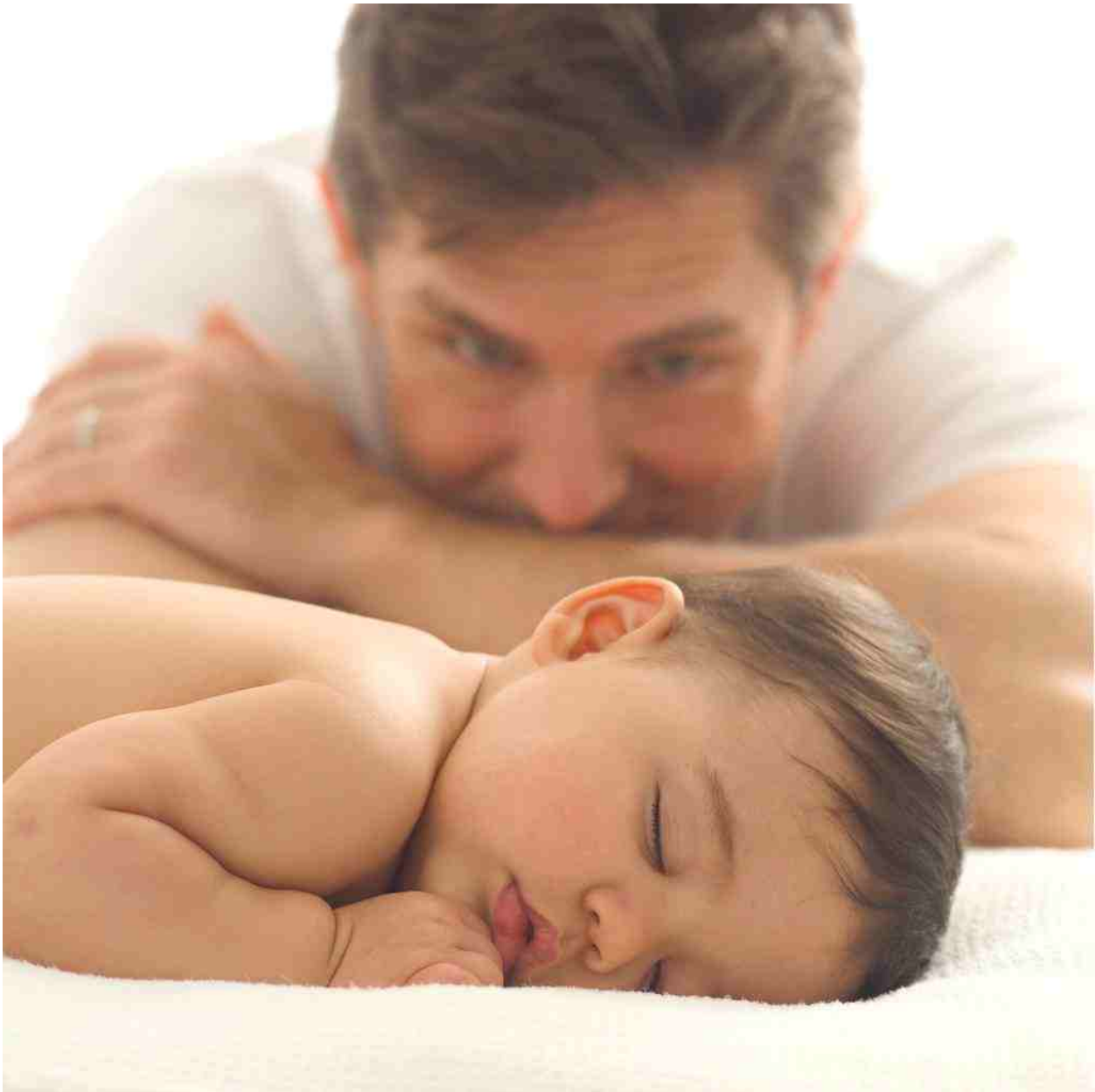


16 Μαρτίου 2013

Ύπνος: Το ένα τρίτο του συνολικού χρόνου στη ζωή μας!!

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



Ο ύπνος αποτελεί το ένα τρίτο του συνολικού χρόνου στη ζωή μας. Ο Ναπολέοντας, η Φλόρενς Νάιτινγκεϊλ και η Μάργκαρετ Θάτσερ τα έβγαζαν πέρα με μόλις τέσσερις ώρες ύπνο ημερησίως. Ο Τόμας Έντισον υποστήριζε ότι ο ύπνος ήταν χάσιμο χρόνου.

Γιατί κοιμόμαστε; Γιατί έχουμε ανάγκη τον ύπνο;

Για ποιο λόγο κοιμόμαστε; Αυτό είναι ένα ερώτημα που απασχολεί εδώ και πολλά

χρόνια τους επιστήμονες και η απάντηση που έχουμε μέχρι τώρα είναι ότι κανείς δεν γνωρίζει με βεβαιότητα γιατί. Ορισμένοι υποστηρίζουν ότι ο ύπνος δίνει στον οργανισμό την ευκαιρία να ανακάμψει από τις δραστηριότητες της ημέρας, όμως στην πραγματικότητα η ενέργεια που εξοικονομείται από 8 ώρες ύπνου είναι ελάχιστη, περίπου 50 kCal, ίδια ενέργεια περιέχεται σε μια φέτα ψωμί.

Πρέπει να κοιμόμαστε γιατί ο ύπνος συμβάλει σημαντικά στη διατήρηση των φυσιολογικών επιπέδων των γνωσιακών λειτουργιών μας, όπως είναι η ομιλία, η μνήμη, η πρωτοτυπία και η ευελιξία στον τρόπο σκέψης. Με άλλα λόγια, ο ύπνος παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη του εγκεφάλου.

Τι θα συνέβαινε εάν δεν κοιμόμασταν;

Ένας καλός τρόπος να καταλάβουμε ποιος είναι ο ρόλος του ύπνου είναι να δούμε τι θα συνέβαινε εάν δεν κοιμόμασταν. Η έλλειψη ύπνου έχει σημαντικές επιπτώσεις στη λειτουργία του **εγκεφάλου**. Εάν έτυχε ποτέ να παραμείνετε ξύπνιοι όλη τη νύχτα θα γνωρίζετε τις παρακάτω συνέπειες: κακή διάθεση, κόπωση, ευερεθιστότητα και αφηρημάδα. Μετά από μόλις μια νύχτα χωρίς ύπνο, δυσκολεύει η συγκέντρωση και η ικανότητα συγκέντρωσης γίνεται πολύ σύντομη. [\(περισσότερα...\)](#)