

Μεσημεριανή σιέστα για τόνωση της μνήμης

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)



45λεπτος μεσημεριανός υπνάκος είναι αρκετός για να θυμόμαστε καλύτερα

Σιέστα για καλύτερη μνήμη

Βάσω Παπασούλη

Για να μην ξεχνάτε το όνομα του γείτονα και να θυμάστε πάντα που αφήνετε τα κλειδιά σας, φροντίστε απλά να κοιμάστε κάθε μεσημέρι.

Σύμφωνα με νέα έρευνα από το Πανεπιστήμιο Saarland της Γερμανίας, ένας 45λεπτος μεσημεριανός υπνάκος είναι η καλύτερη λύση για να τονώσουμε τη μνήμη μας και να βελτιώσουμε την ικανότητα να ανακαλούμε νέες πληροφορίες.

Για τις ανάγκες της έρευνας, οι επιστήμονες, με επικεφαλής τον καθηγητή Ψυχολογίας, Axel Mecklinger, υποχρέωσαν τους συμμετέχοντες να απομνημονεύσουν 90 λέξεις και 120 ζεύγη λέξεων, οι οποίες ήταν άσχετες μεταξύ τους (π.χ. γάλα και ταξί). Στη συνέχεια, οι ερευνητές τούς εξέτασαν, ώστε να διαπιστώσουν πόσες λέξεις είχαν απομνημονεύσει και μετά στους μισούς είπαν να δουν ένα DVD και στους άλλους μισούς να κοιμηθούν.

Περίπου μία ώρα αργότερα, όταν οι εθελοντές είχαν ξυπνήσει, τούς εξέτασαν εκ νέου. Αυτό που διαπίστωσαν ήταν ότι όσοι είχαν πέσει για ύπνο θυμόντουσαν περισσότερες λέξεις και ειδικά ζεύγη άσχετων λέξεων συγκριτικά με εκείνους που είχαν παρακολουθήσει DVD. Για την ακρίβεια, οι επιδόσεις τους ήταν παρόμοιες με εκείνες που είχαν πριν κοιμηθούν και πέντε φορές καλύτερες από εκείνες όσων είχαν μείνει ξύπνιοι.

Οι επιστήμονες εξηγούν ότι κατά τη διάρκεια του ύπνου συμβαίνουν «εκρήξεις» εγκεφαλικής δραστηριότητας, που ονομάζονται άτρακτοι ύπνου και οι οποίες παίζουν καθοριστικό ρόλο στην απομνημόνευση των νέων πληροφοριών. Με βάση τα ευρήματα αυτά, συστήνουν σε μαθητές και φοιτητές να κοιμούνται για 45-60' όταν τελειώνουν το διάβασμα, ώστε να απομνημονεύουν καλύτερα όσα μελέτησαν.

Τα ευρήματα της νέας μελέτης δημοσιεύθηκαν στην επιθεώρηση «Neurobiology of Learning and Memory».

Πηγή: vita.gr