

Ο ύπνος μας κάνει πιο έξυπνους;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



[Woman Sleeping 2002](#) Φωτο:ethnos.gr

Woman Sleeping 2002

Φωτο:ethnos.gr

Υπάρχουν πολλοί παράγοντες που επηρεάζουν τις νοητικές μας ικανότητες και ο ύπνος φαίνεται ότι αποτελεί έναν από αυτούς. Αλλά δεν επηρεάζει με τον ίδιο τρόπο τα δύο φύλα!

Ένας καλός βραδινός ύπνος μπορεί να τονώσει την εγκεφαλική δραστηριότητα, πολύ περισσότερο στις γυναίκες. Από την άλλη μεριά το ίδιο αποτέλεσμα φαίνεται να έχει ένας καλός μεσημεριανός ύπνος στους άνδρες.

Οι ερευνητές του Ινστιτούτου Max Planck στο Μόναχο ανέλυσαν τα μοτίβα ύπνου 160 ενηλίκων ανδρών και γυναικών και κατέγραψαν συγκεκριμένες ρυθμικές δραστηριότητες του κοιμώμενου εγκεφάλου (άτρακτοι ύπνου) όπως παρουσιάζονται κατά τη διάρκεια της NREM (non Rapid Eye Movement) φάσης του ύπνου. Οι συγκεκριμένες εγκεφαλικές δραστηριότητες ποικίλουν σε διάρκεια και ένταση και έχουν συσχετιστεί με βάση προηγούμενες έρευνες με την νοημοσύνη.

Στην έρευνα που παρουσιάστηκε στο FENS Forum Neuroεπιστημών στην Κοπεγχάγη διαπιστώθηκε ότι ο αργός ρυθμός αυτών των δραστηριοτήτων του κοιμώμενου εγκεφάλου συσχετιζόταν με την νοημοσύνη. Μάλιστα αυτός ο συσχετισμός μπορούσε να παρατηρηθεί μετά από τον βραδινό ύπνο των γυναικών, αλλά όχι και των ανδρών στους οποίους ο εν λόγω συσχετισμός παρατηρούνταν μετά τον μεσημεριανό ύπνο διάρκειας 100 λεπτών.

Οι ερευνητές αποδίδουν αυτή τη διαφορά των δυο φύλων στον διαφορετικό τρόπο που είναι δομημένος ο εγκέφαλός τους. Ακόμη επισημαίνουν ότι η σχέση ανάμεσα στις ατράκτους ύπνου και την νοημοσύνη είναι πιο πολύπλοκη από όσο πίστευαν έως τώρα.

Νίκη Ψάλτη

Πηγή: [vita.gr](#)