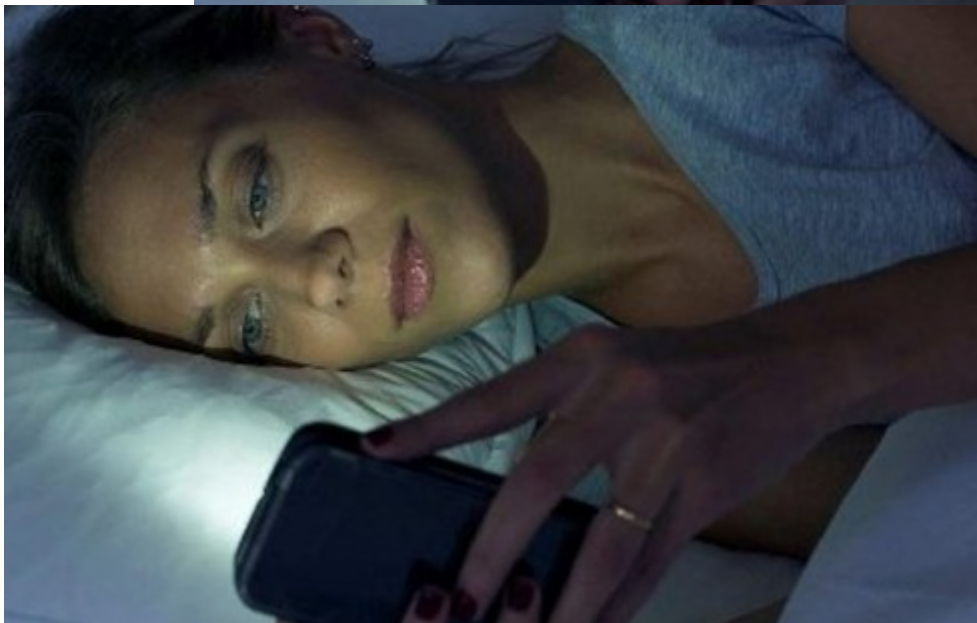


15 Νοεμβρίου 2016

## **Χειρότερη ποιότητα ύπνου με ανοιχτή οθόνη κινητού!**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Άλλη μια επιστημονική

έρευνα κατέληξε στο συμπέρασμα ότι η συχνή έκθεση των χρηστών στην οθόνη των «έξυπνων» κινητών τηλεφώνων σχετίζεται με χειρότερη ποιότητα και με μικρότερη διάρκεια ύπνου.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τον Μάθιου Κρίστενσεν του Πανεπιστημίου της Καλιφόρνια στο Σαν Φρανσίσκο, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό «PLOS One», ανέλυσαν στοιχεία για 653 ενηλίκους.

Οι συμμετέχοντες εγκατέστησαν στο smartphone τους μια εφαρμογή που κατέγραψε πόση ώρα χρησιμοποιούσαν την οθόνη της συσκευής τους για διάστημα ενός μηνός. Παράλληλα, κατέγραφαν τη διάρκεια και την ποιότητα του ύπνου τους.

Διαπιστώθηκε ότι κατά μέσο όρο ένας χρήστης είχε την οθόνη του ανοιχτή επί 38,4 ώρες μέσα στο μήνα και η οθόνη ενεργοποιείτο για 3,7 λεπτά κάθε ώρα. Όσο μεγαλύτερο χρονικό διάστημα έμενε ενεργοποιημένη η οθόνη, τόσο χειρότερος και μικρότερης διάρκειας ήταν ο ύπνος, ιδίως αν ο χρήστης χρησιμοποιούσε το κινητό του στο κρεβάτι πριν κοιμηθεί.

Πολυάριθμες μελέτες έχουν συσχετίσει τον ανεπαρκή και κακό ύπνο με πληθώρα παθήσεων (διαβήτη, κατάθλιψη κ.α.), με παχυσαρκία κ.α.

**Πηγή:** [ikypros.com](http://ikypros.com)