

24 Μαΐου 2017

Βιολογική ανάγκη ο μεσημεριανός ύπνος

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός





Η βιολογική ανάγκη για έναν μεσημεριανό ύπνο βελτιώνει τόσο τη σωματική μας όσο και την πνευματική μας υγεία λένε οι νέες μελέτες.

Για τα οφέλη του μεσημεριανού ύπνου έχουν γραφτεί πολλά κατά καιρούς. Ωστόσο, πολλές από αυτές τις μελέτες έχουν εστιάσει στη διάρκειά του, για να είναι όντως ευεργετικός για τον οργανισμό μας αυτός ο ύπνος.

Η βιολογική ανάγκη για έναν μεσημεριανό ύπνο βελτιώνει τόσο τη σωματική μας όσο και την πνευματική μας υγεία λένε οι νέες μελέτες. Μελέτη Αμερικανών επιστημόνων είχε διαπιστώσει πρόσφατα ότι ο μεσημεριανός ύπνος βελτιώνει την πνευματική μας απόδοση με περίπου 60 λεπτά ύπνο το μεσημέρι.

Οι Αμερικανοί επιστήμονες εξέτασαν 32 άτομα ηλικίας 55-85 ετών και επεσήμαναν οι ειδικοί, η βιολογική ανάγκη των ανθρώπων για ένα ύπνο κατά τη διάρκεια της μέρας δεν είναι τυχαία καθώς ο ανθρώπινος εγκέφαλος αλλά και όλος ο οργανισμός λειτουργούν καλύτερα όταν αναζωογονούνται. Γι' αυτό, συστήνουν το μεσημεριανό ύπνο μεταξύ 2μμ-4μμ, αλλά όχι μετά τις 5μμ.

Ωστόσο, όπως λένε, ακόμα και η μισή ώρα ύπνου το μεσημέρι προσφέρει στον ανθρώπινο οργανισμό σοβαρά οφέλη. Ενώ συμπληρώνουν ότι ένας μεσημεριανός ύπνος συστήνεται στους ηλικιωμένους για να αναπληρώσει την έλλειψη του βραδινού ύπνου, καθώς στις μεγάλες ηλικίες ένα άτομο κοιμάται λιγότερες ώρες το βράδυ.

Όμως υπάρχει και ο αντίλογος που προτείνει μέχρι 40 λεπτά μεσημεριανού ύπνου,

καθώς όπως λένε, ο παρατεταμένος μεσημεριανός ύπνος συνδέεται με τον κίνδυνο πρόωρου θανάτου.

Ομάδα επιστημόνων με επικεφαλής το Διαβητολόγο και Διδάκτωρ του Πανεπιστημίου του Τόκιο, Dr Tomohide Tamada, μελέτησε την πιθανότητα κινδύνου της υγείας μας από τον μεσημεριανό ύπνο μετά την αξιολόγηση των δεδομένων 21 μελετών στις οποίες είχαν λάβει μέρος 307.237 άτομα. Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι τα άτομα που κοιμόντουσαν λιγότερο από 40 λεπτά το μεσημέρι δεν παρουσίαζαν κάποιο πρόβλημα μεταβολικού συνδρόμου. Αλλά όσοι κοιμόντουσαν πέρα από αυτά τα 40 λεπτά, κινδύνευαν να αυξήσουν απότομα το μεταβολικό σύνδρομο. Επιπλέον όταν έφταναν στα 90 λεπτά ύπνου, ο κίνδυνος για μεταβολικό σύνδρομο αυξανόταν κατά 50%. Ο Δρ Yamada και οι συνεργάτες του σημειώνουν μάλιστα ότι ο μαγικός αριθμός καθορίζεται με το νούμερο 40.

Επίσης, και μια προηγούμενη μελέτη από τον Δρ Yamada και τους συνεργάτες του, η οποία είχε δημοσιευθεί τον Ιούνιο του 2015, είχε βγάλει τα ίδια συμπεράσματα. Στη μελέτη αυτή ο Δρ Yamada σημείωνε ότι ο ύπνος πάνω από μία ώρα μέσα στην ημέρα μπορεί να αυξήσει σε ποσοστό 82% τον κίνδυνο καρδιαγγειακής νόσου και 27% για όλα τα άλλα αίτια θανάτου. Ενώ και το Εθνικό Ίδρυμα Ύπνου υποστηρίζει ότι ο ύπνος από 20-30 λεπτά είναι ευεργετικός, καθώς μπορεί να βελτιώσει την εγρήγορση του ατόμου, χωρίς να δημιουργεί κάποια προβλήματα υγείας.

Μια νεότερη τώρα μελέτη έγινε από τους επιστήμονες στο Ηνωμένο Βασίλειο για να διαπιστώσουν τις επιδράσεις του μεσημεριανού ύπνου στις πνευματικές ικανότητες των εργαζομένων καθώς και την παραγωγικότητά τους.

Συγκεκριμένα το Συμβούλιο Ύπνου του Ηνωμένου Βασιλείου (United Kingdom Sleep Council) διεξήγαγε έρευνα για να διαπιστώσει την παραγωγικότητα και την αποτελεσματικότητα των 12.000 εργαζομένων από διάφορες χώρες του κόσμου.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, το 41% ήταν περισσότερο παραγωγικοί το πρωί, ενώ το 38% ήταν περισσότερο εργατικοί και αποτελεσματικοί κατά το βράδυ. Όπως παρατήρησαν οι ερευνητές, ο μεσημεριανός ύπνος αποτελεί μια φυσιολογική ανάγκη του ανθρώπινου οργανισμού.

Ωστόσο, όπως τόνισαν, η διάρκεια του ύπνου αυτού δεν πρέπει να είναι μεγάλη, αλλά να κυμαίνεται από 30-45 λεπτά.

Ο μεσημεριανός ύπνος, όπως λένε, είναι βιολογική ανάγκη. Ξεκουράζει και αναζωογονεί τον οργανισμό με αποτέλεσμα ο εργαζόμενος να μπορεί να αποδώσει πολύ περισσότερο.

Οι επιστήμονες σημειώνουν τέλος ότι οι εργοδότες θα έπρεπε να προσαρμόσουν τα ωράρια στο βιολογικό ρολόι των εργαζομένων αν θέλουν να έχουν αποδοτικούς και παραγωγικούς εργαζόμενους.

Πηγή: naftemporiki.gr