

Βρετανική μελέτη απέδειξε ότι όσοι ξυπνούν πριν τις 10 το πρωί θα αντιμετωπίσουν πρόβλημα υγείας

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Τέλος οι μύθοι για το πρωινό ξύπνημα, η επιστήμη μίλησε.



Όσοι ξυπνάνε πριν τις 10 το πρωί αναμένεται να αντιμετωπίσουν πρόβλημα με το μεταβολισμό τους και μπορεί να θεωρηθεί βασανιστήριο για τον οργανισμό.

Ο Paul Kelley, κύριος ερευνητής της μελέτης, αποκάλυψε ότι αυτή η ρουτίνα στην οποία είμαστε συνηθισμένοι είναι η σύγχρονη μορφή βασανισμού και ότι απαιτούνται μεγάλες κοινωνικές αλλαγές ώστε οι ώρες εργασίας και μελέτης να ρυθμίζονται από το φυσικό ρολόι του ανθρώπινου σώματος, επειδή αυτό είναι που ελέγχει την εγκεφαλική μας δραστηριότητα, τα επίπεδα ενέργειας, τις ορμόνες και την αντίληψη του χρόνου, καθιστώντας μας υγιείς και έτοιμοι να ζήσουμε τις μέρες μας με ενέργεια.

Τα προηγούμενα πειράματα, τα οποία έχουν μελετήσει τους κίρκαδικούς ρυθμούς επικεντρώνονται στο ότι τα παιδιά θα πρέπει να ξυπνάνε μετά τις 8:30 π.μ. Επίσης προτείνουν πως οι φοιτητές θα πρέπει να ξεκινάνε τα μαθήματα μετά τις

10 το πρωί, γιατί έτσι αυξάνεται η απόδοσή τους.

Ο Kelley πιστεύει ότι η αλλαγή του σχολικού ημερολογίου μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να αυξήσουν την απόδοσή τους κατά 10% και κατ'επέκταση να καλυτερεύσουν τους βαθμούς τους. Πιστεύει επίσης ότι σε εταιρείες όπου οι εργαζόμενοι ξεκινάνε να δουλεύουν πολύ νωρίς, κινδυνεύουν περισσότερο από προβλήματα υγείας σε σχέση με εκείνους που ξυπνάνε μετά τις 10 π.μ.

Υπάρχουν πολλά στοιχεία που δείχνουν ότι η υγεία μας θα ήταν πολύ καλύτερη εάν μπορούσαμε να περάσουμε μερικές επιπλέον ώρες στο κρεβάτι. Ελπίζουμε ότι μια μέρα οι εταιρείες θα καταλάβουν αυτή την πραγματικότητα και θα αλλάξουν το ωράριο εργασίας, για το καλό όλων μας.

Πηγή: briefingnews.gr