

8 Μαΐου 2022

Ύπνος: Πόσες ώρες χρειάζονται όσοι έχουν πατήσει τα 40

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



Όκτω, επτά ή εννιά ώρες; Η επιστήμη φαίνεται πως κατέληξε στην ιδανική διάρκεια ύπνου για όσους έχουν ήδη σβήσει σαράντα κεράκια από την τούρτα τους και είναι άκρως ρεαλιστική



High angle view photo of overjoyed aged lady woman relaxing, awakening lying

Πόσες ώρες τελικά θα πρέπει να κοιμόμαστε κάθε βράδυ; Εάν είστε άνω των σαράντα ετών, οι επιστήμονες βρήκαν την απάντηση για εσάς: επτά ώρες ύπνου κάθε βράδυ είναι αρκετές για να διατηρήσετε υγιή τον εγκέφαλο αλλά και τη συνολική σας υγεία. Η έρευνα δημοσιεύτηκε στο Nature Aging.

«Ο καλός ύπνος είναι σημαντικός σε όλα τα στάδια της ζωής, αλλά ιδιαίτερα καθώς γερνάμε. Η εύρεση τρόπων βελτίωσης του ύπνου για τους ηλικιωμένους θα μπορούσε να είναι ζωτικής σημασίας, έτσι ώστε να τους βοηθήσει να διατηρήσουν καλή ψυχική υγεία και ευεξία και να αποφύγουν τη γνωστική εξασθένηση, ιδιαίτερα για τους ασθενείς με ψυχιατρικές διαταραχές και άνοια», δήλωσε η συγγραφέας

της μελέτης Barbara Sahakian, από το τμήμα ψυχιατρικής του Πανεπιστημίου του Cambridge στην Αγγλία.

Για τη διεξαγωγή της μελέτης, οι ερευνητές ανέλυσαν δεδομένα σχετικά με διάφορα μοτίβα ύπνου, την ψυχική υγεία και την ευεξία 500.000 Βρετανών ενηλίκων, ηλικίας 38 έως 73 ετών. Οι συμμετέχοντες ολοκλήρωσαν μια σειρά από τεστ τρόπου σκέψης, ενώ παράλληλα γενετικά δεδομένα και απεικονίσεις εγκεφάλου ήταν ορισμένα από τα επιπλέον διαθέσιμα στοιχεία για τους περίπου 40.000 από τους συμμετέχοντες.

Συμπέραναν ότι οι επτά ώρες ύπνου έδρασαν ευεργετικά στην ψυχική υγεία και την γνωστική απόδοση των ατόμων. Ειδικότερα, όσα άτομα κοιμόντουσαν λίγο, είχαν χειρότερες επιδόσεις στα τεστ και στην ταχύτητα επεξεργασίας των πληροφοριών, την οπτική προσοχή, τη μνήμη και τις δεξιότητες που αφορούν στην επίλυση προβλημάτων.

Ακόμα, η έρευνα συμπέρανε ότι υπάρχει κάποιος συσχετισμός μεταξύ της ποσότητας ύπνου και των μεταβολών στη δομή των περιοχών του εγκεφάλου που εμπλέκονται στη γνωστική επεξεργασία και τη μνήμη. Οι μεγαλύτερες αλλαγές σχετίζονται με λιγότερες ή περισσότερες από επτά ώρες ύπνου τη νύχτα. Δηλαδή όχι μόνο ο ελλιπής, αλλά και ο υπέρμετρος ύπνος μπορεί να αποτελέσουν παράγοντες κινδύνου για τη γνωστική εξασθένιση όσο οι άνθρωποι γερνούν.

Μάλιστα, προηγούμενες μελέτες έχουν διαπιστώσει κάποια σχέση μεταξύ της ποσότητας του ύπνου και του κινδύνου εμφάνισης της νόσου Αλτσχάιμερ και της άνοιας.

Πηγή: ygeiamou.gr