

Ποια εποχή του χρόνου κοιμόμαστε «λίγο παραπάνω» - Και πότε βλέπουμε περισσότερα όνειρα

/ [Γενικά Θέματα](#)



Αν σκεφτούμε τις βασικές ανάγκες του ανθρώπου, δεν θα ήταν ακραίο να πούμε ότι ο ύπνος είναι η πλέον αδικημένη. Ξενύχτι για να ολοκληρώσουμε ένα επαγγελματικό project, για να δούμε ολόκληρη τη νέα σεζόν της αγαπημένης μας σειράς, για να διασκεδάσουμε με την παρέα ή χίλιους δυο λόγους, και έπειτα ξύπνημα αχάραγα για να ανταποκριθούμε στις υποχρεώσεις της καθημερινότητας, είτε ύπνος δίχως όρια το σαββατοκύριακο, πιστεύοντας λανθασμένα πως θα αναπληρώσουμε σωστά την ξεκούραση που στερηθήκαμε.



PHOTO: SHUTTERSTOCK

Χωρίς να το καταλαβαίνουμε, διαταράσσουμε την ισορροπία του κερκάδιου ρυθμού, του βιολογικού μας ρολογιού δηλαδή, παρότι οι ισορροπίες του είναι αναγκαίες για την καλή υγεία. Οι επιστήμονες τονίζουν ότι ο ανεπαρκής, διαταραγμένος και ακανόνιστος ύπνος στρώνει τον δρόμο για μια σειρά παθήσεων και διαταραχών όπως το κοινό κρυολόγημα, η πολλαπλή σκλήρυνση, η αθηροσκλήρωση και η καρδιαγγειακή νόσος μεταξύ άλλων.

Αντίστοιχα, αρνητικό αντίκτυπο θα έχει και η υπερβολή στον ύπνο, όπως δείχνουν μελέτες που την συνδέουν με κίνδυνο άνοιας και εγκεφαλικού επεισοδίου. Τα σχετικά ευρήματα συνηγορούν ότι η υπέρβαση ακόμα και κατά μισή ώρα της

ενδεδειγμένης διάρκειας βραδινού ύπνου, μπορεί να έχει δραματικές συνέπειες. Τι γίνεται όμως με τη 30 λεπτά παραπάνω ύπνου που θέλουμε να μας χαρίσουμε κάποια πρωινά; Είναι πάντα το ίδιο επιζήμια;

Χειμερία «νάρκη»

Τα βιολογικά μας ρολόγια ρυθμίζονται από τον ήλιο και, κατά συνέπεια των εποχικών αλλαγών στην ηλιοφάνεια, συντελούνται αλλαγές στη διάρκεια και ποιότητα του ύπνου μας. Αν και μελέτες με υποκειμενικές αναφορές συμπεραίνουν ότι κοιμόμαστε περισσότερο τον χειμώνα, έλειπαν οι αντικειμενικές μετρήσεις που θα προσδιόριζαν την επίδραση των εποχών στον ύπνο.

Πρόσφατη έρευνα που δημοσιεύεται στο *Frontiers in Neuroscience* έρχεται να καλύψει αυτό το κενό, δείχνοντας πειραματικά ότι ακόμη και σε ανθρώπους σε αστικά περιβάλλοντα που έχουν συνηθίσει στον διαταραγμένο ύπνο λόγω μικρότερης έκθεσης στο φυσικό φως και υψηλής φωτορύπανσης, το στάδιο του ύπνου REM -κατά το οποίο ονειρευόμαστε- διαρκεί περισσότερο τον χειμώνα από ό,τι το καλοκαίρι, ενώ ο βαθύς ύπνος (ή βραδέων κυμάτων, σημαντικό στάδιο για την ανάκτηση των δυνάμεων του οργανισμού από το στρες) μειώνεται το φθινόπωρο.

Επιστημονική ομάδα με επικεφαλής την ερευνήτρια Aileen Seidler από το Πανεπιστήμιο Ιατρικής του Βερολίνου Charité, πραγματοποίησε πολυπνογραφία ή μελέτη ύπνου τύπου I (περιλαμβάνει την καταγραφή μιας σειράς παραμέτρων μέσω εξετάσεων όπως το ηλεκτροεγκεφαλογράφημα, ηλεκτρο-οφθαλμογράφημα, ο έλεγχος κίνησης των μυών θώρακος και κοιλιάς κ.α.) σε 292 ασθενείς με διαταραχές ύπνου -σχετιζόμενες επί το πλείστον με αϋπνία, κατάθλιψη και αναπνευστικά προβλήματα- από την Κλινική Ύπνου και Χρονοϊατρικής του Νοσοκομείου St Hedwig στο Βερολίνο.

Καταλήγοντας σε 188 ασθενείς με βάση τα κριτήρια αποκλεισμού συμμετοχής (π.χ. λήψη φαρμάκων που επηρεάζουν τον ύπνο ή τεχνικά σφάλματα κατά τη μελέτη ύπνου), διαπίστωσαν ότι:

ο συνολικός χρόνος ύπνου ήταν μία περίπου ώρα μεγαλύτερος το χειμώνα συγκριτικά με το καλοκαίρι, αποτέλεσμα με μικρή στατιστική σημασία κατά τους ερευνητές

ο ύπνος REM, ο οποίος είναι άμεσα συνδεδεμένος με τον κερκάρδιο ρυθμό και επηρεάζεται από το φως, διαρκούσε 30 λεπτά περισσότερο τον χειμώνα απ' ό,τι το καλοκαίρι

ο λανθάνων χρόνος ύπνου REM -το διάστημα από την αρχή του ύπνου μέχρι την

πρώτη περίοδο της φάσης REM- ήταν σημαντικά μικρότερος το χειμώνα και στις αρχές του φθινοπώρου σε σύγκριση με τα τέλη της άνοιξης και τα τέλη του φθινοπώρου

ο βαθύς ύπνος παρουσιάζει μια μάλλον σταθερή πορεία κατά τη διάρκεια του έτους, εκτός από μια σημαντική μείωση το φθινόπωρο.

«Πολύ πιθανώς, ένα από τα πολυτιμότερα επιτεύγματα στην εξέλιξη του ανθρώπου είναι μια σχεδόν αόρατη εποχικότητα σε επίπεδο συμπεριφοράς. Στη μελέτη μας δείχνουμε ότι η αρχιτεκτονική του ανθρώπινου ύπνου διαφέρει σημαντικά μεταξύ των εποχών σε έναν ενήλικο πληθυσμό αστικού που διαβιά σε αστικό περιβάλλον» σχολίασε ο υπεύθυνος αλληλογραφίας συγγραφέας, Δρ Dieter Kunz και επικεφαλής της ερευνητικής ομάδας της Κλινικής.

Σύμφωνα με τον Δρ Kunz, ο χειμώνας είναι εξουθενωτικός, οι ρυθμοί μειώνονται και έως τον Φεβρουάριο ή Μάρτιο έχουμε «ξεμείνει από καύσιμα». Επομένως, παρότι χρειάζεται επανάληψη της μελέτης σε μεγαλύτερο πληθυσμιακό δείγμα χωρίς διαταραχές ύπνου προς επιβεβαίωση των ευρημάτων, θα ήταν ωφέλιμο για κάθε κοινωνία να προσαρμόζει τις συνήθειες του ύπνου -συμπεριλαμβανομένης της διάρκειας και της ώρας- στην εκάστοτε εποχή, ή να διαμορφώνει καταλλήλως το σχολικό και εργασιακό πρόγραμμα στις εποχιακές ανάγκες ύπνου. Μέχρι τότε, ο ειδικός προτείνει να κοιμόμαστε νωρίτερα το χειμώνα ώστε να προσαρμοστούμε καλύτερα στην ανθρώπινη εποχικότητα.

Πηγή: ygeiamou.gr