

Az agyunk alvás közben takarít

Nyugat.hu - 2013-10-18 16:38:15

Kutatók évek óta próbálnak rájönni arra, hogy az alvásnak a mára már feltérképezett pszichológiai okai mellett vannak-e fizikai okai is. Egy, a Science magazinban nemrég publikált tanulmány most bebizonyította: azért van szükségünk az alvásra, mert az agyunk ilyenkor „nagytakarít”. Mikor alszunk, az agysejtjeink összehúzzák magukat, hogy ezzel megnyissák az utat a neuronok között az agyfolyadékknak. Mert ha a napközben felhalmozódott toxinokat nem sikerül eltakarítani, az hosszabb távon akár agyi rendellenességekhez is vezethet.



Az agyunk alvás közben kimossa a káros toxinokat fotó: Nyugat.hu

Az már bebizonyosodott, hogy az alvásnak nagy szerepe van a tanulásban és az emlékek rögzítésében, de az új tanulmány szerint a valódi funkciója talán nem más, mint a „házimunka”. Az agynak csupán limitált mennyiségű energia áll rendelkezésére, emiatt két funkcionális állapot között kell választania: éber és tudatánál van, vagy alszik és takarít, mondja dr. Maiken Nedergaard, az egyik kutató. Szerinte akár gondolhatunk úgy erre a jelenségre, mint egy házibulira: vagy a vendégeket szórakoztatjuk, vagy takarítunk utánuk. A kettő egyszerre nem működik.