

Rosszul tudtuk eddig: a sok alvás rossz az agyunknak

Nyugat.hu - 2018-10-15 21:09:07

Kisbaba, munkahelyi stressz, éjszakai internetezés, és megannyi alvást gátló tényező van életünkben, és régóta tudjuk, hogy az alváshiány komoly fizikai és szellemi tüneteket okoz.

De eddig abban a hitben éltünk, hogy a sok alvás biztosan jó. Nos, egyáltalán nem így van.



Próbáljon meg 7-8 órát aludni, a több sem jó fotó: pixabay

Egy friss kutatás szerint a túlzásba vitt alvás legalább annyira rombolja az egészségünket, mint a kevés.

40 ezer ember embert vizsgáltak világszerte, és ezzel a mesze a legkomolyabb ilyen jellegű kísérlet zajlott a közelmúltban, amelyet az [Independent](#) foglalt össze.

A végeredmények egyrészt megerősítik a korábbi tanulmányokat, mely szerint az optimális alvásidő napi 7 és 8 óra között van, aki ennél kevesebbet alszik, az gyengébb teljesítményt nyújt nappal, kiegészítve azzal, hogy a kórosan keveset alvók évekként öregebbnek bizonyulnak, mint a valós koruk.

Ugyanakkor az átlagos alvásidőtől felfelé való eltérés ugyanúgy gyengíti a teljesítményt, ami azt jelenti, ezek az emberek alulteljesítenek, különösen az érvelés és a szóbeli megnyilvánulások területén.

Ez évben az Európai Kardiológia Társaság egymillió páciens adatait felhasználva azt közölte: a 6-8 óra alvás ideális, az ennél kevesebb vagy több alvás káros a szív számára.