Nadoknada sna vikendom može biti spasonosna

Kategorija: MAGAZINAžurirano: Utorak, 29 Svibanj 2018 11:55
Objavljeno: Utorak, 29 Svibanj 2018 11:55

Duže spavanje vikendima može ublažiti zdravstvene probleme koji proizlaze iz nedovoljne količine sna radnim danom, pa čak i smanjiti rizik prerane smrti, kažu znanstevnici.

Studija provedena na više od 38 tisuća odraslih ukazala je na višu razinu mortaliteta među mlađim i sredovječnim muškaricma koji noću spavaju manje od pet sati, ali je ta razlika nestala kod onih koji su vikendima uspjeli nadoknaditi propušteno.

Mnogo je studija provedeno o odnosu manjka sna i zdravlja, ali različita duljina trajanja sna radnim danom i vikendima često se pritom ne uzima u obzir. I zato se skupina švedskih znanstvenika sa sveučilišta u Stockholmu fokusirala upravo na taj odnos.

Sudionici istraživanja sami su javljali podatke o količini sna, a pratilo ih se 13 godina. Ustanovljeno je kako su osobe mlađe od 65 godina koje su spavale manje od pet sati svakoga dana (uključujući i vikende) imale 65 posto veću razinu mortaliteta od referentne skupine koja je spavala šest ili sedam sati.

Međutim, "stopa mortaliteta kod osoba koje su kratko spavale radnim danom, ali vikendima umjereno ili duže, nije se razlikovala od referentne skupine", napisali su znanstvenici u časopisu Journal of Sleep Research.

I još jedno zanimljivo otkriće: oni koji su spavali dulje od devet sati dnevno isto su imali veći moratlitet od referentne skupine. Znastvenici misle da je to zbog toga jer njihov dug boravak u krevetu vjerojatno bio povezan s nekim tinjajućim zdravstvenim problemom u pozadini.

S obzirom na to da studija, iako na velikom uzorku, nije bila potpuno reprezentativna, primjerice imala je manje pušača nego što ih je u općoj populaciji, potrebna su dodatna istraživanja kako bi se potpuno shvatilo kako to vikendaški san neutralizira deficit iz radnoga tjedna.

Michael Grandner sa sveučilišta u Arizoni nije bio uključen u ovu studiju i pomalo je skeptičan. U razgovoru za Washington Post upozorio je da se ljudi ipak ne oslanjaju previše na to da će u dva dana ispraviti propušteno u pet.

Nakon tri hamburgera svakako je zdravije pojesti salatu nego četvrti hamburger, ali ona neće ispraviti negativne efekte prethodno pojedenog, rekao je.

(Hina)

Phoca PDF

Nadoknada sna vikendom može biti spasonosna

Kategorija: MAGAZINAžurirano: Utorak, 29 Svibanj 2018 11:55
Objavljeno: Utorak, 29 Svibanj 2018 11:55



Phoca PDF