

Учёные проанализировали 11 законченных исследовательских работ, посвящённых связи синего света и отхода ко сну, и пришли к выводу, что вечерний просмотр смартфона, даже за час или меньше до сна, никак влияет на засыпание. Так было доказано в 10 работах.

В 11-й речь шла о том, что смартфон может замедлить отход ко сну в среднем на 10 минут, что не критично.

Поэтому исследователи сообщили в своём отчёте в журнале BMC, что на плохое засыпание влияют обстановка в комнате, условия и качество жизни, неправильное питание, препараты. Но не гаджеты.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.