Ученые из Университета Осло заявили, что семь часов сна — идеальный вариант. Согласно исследованиям, проведенным учеными, считается, что недостаток сна может привести к деменции в пожилом возрасте.

Ученые проанализировали тысячи результатов МРТ головного мозга граждан в возрасте от 20 до 89 лет. На основе проведенного анализа ученые пришла к выводу, что продолжительность сна не связана с атрофией коры. При этом наибольший объем коры связан с ночным отдыхом.В итоге оптимальной продолжительностью сна исследователи назвали 6,5 часа. А вот сон свыше восьми часов считается избыточным.

В 2023 году ученые из Школы психологических наук имени Джона Монаша и Института мозга и психического здоровья Тернера в Австралии обнаружили, что сокращение продолжительности фазы глубокого сна у людей старше 60 лет приводит к увеличению риска развития деменции на 27%.

Арслан ЖОРАЕВ
Студент Туркменского государственного архитектурно-строительного института

Все права защищены