

Учёные в очередной раз подтвердили, что спать нужно ложиться до полуночи

Исследователи в очередной раз пришли к выводу, что для здоровья ко сну следует отходить до полуночи. Но не позже 23 часов.

Специалисты считают, что лучше всего засыпать между 22:00 и 23:00 часами, в противном случае повышается риск гипертонии, сердечных приступов и инсультов, говорится в публикации в «Европейском журнале кардиологии».

Учёные отмечают в отчёте исследования, что ложиться спать в это время лучше всего потому, что вероятность сердечно-сосудистых заболеваний снижается на 12-25%. Причём нет никакой разницы между теми, кто засыпает после полуночи, и теми, кто находится в постели до 10 вечера: у этих людей одинаково высокий риск сердечного приступа или инсульта.

Уточняется, что женщины чаще сталкиваются с проблемами, если ложатся спать в неподходящее время. В таком случае женщины будут болеть на 63% чаще.

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