

Нейробиолог Татьяна Смирнова подчеркнула важность сна как важнейшего процесса, во время которого мозг остаётся активным, так как с точки зрения нейробиологии сон не является «паузой», но активной и глубокой фазой работы головного мозга.

Различные фазы сна выполняют принципиально различные функции, такие как детоксикация мозга в медленном сне и активация нейронных сетей для консолидации памяти и творчества в REM (быстром сне). Хроническое недосыпание может ухудшить когнитивные функции, нарушив работу префронтальной коры, которая отвечает за планирование, принятие решений, внимание, что сказывается на работе мозга даже при одной ночи недостаточного сна.

Кроме того, эксперт подчеркнула взаимосвязь между сном и иммунитетом. По словам нейробиолога, сон способствует выработке иммунорегуляторных белков и тренировке иммунной системы. Недостаток сна повышает уязвимость к инфекциям, задерживает выздоровление и усиливает воспаление. В целом качественный полноценный сон играет важнейшую роль в работе мозга, состоянии когнитивных способностей и здоровье иммунной системы.

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