

Учёные выяснили, что у “сов” выше риск снижения когнитивных способностей, чем у “жаворонков”

По словам специалистов из Universitair Medisch Centrum Groningen (UMCG), те, кто ложится спать поздно, чаще страдают от ухудшения работы мозга, чем “ранние пташки”. Но, к счастью, это может скорректировать, говорит исследователь Ана Венцлер.

Наш мозг после 40 лет начинает деградировать. Поэтому Ана Венцлер решила узнать, как хронотип влияет на когнитивные способности. Она проанализировала анкеты, которые заполняли участники Lifelines, а затем рассмотрела результаты теста когнитивных функций за 10-летний период.

Оказалось, что у “сов” когнитивные способности снижаются быстрее, чем у тех, кто более активен по утрам. Также люди, которые больше работают по вечерам, чаще курят и пьют и меньше занимаются спортом. 25% риска ухудшения работы мозга можно объяснить курением и плохим сном.



Keck Medicine of USC

Учёные выяснили, что у “сов” выше риск снижения когнитивных способностей, чем у “жаворонков”

Интересно также, что разница в скорости снижения когнитивных способностей в основном касалась людей с высшим образованием.

При этом биологические часы людей с возрастом меняются. К примеру, дети – жаворонки. Затем большинство из них к половой зрелости становятся совами. В период около 20 лет вновь большинство превращаются в жаворонком.

С другой стороны, мало что можно сделать, если вы “сова”. Всё потому, что даже если вы попытаетесь раньше лечь спать, то организм просто не будет вырабатывать мелатонин и вы не сможете заснуть. Поэтому Венцлер рекомендует как можно меньше “бороться” со своей природой.

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