

Главная привычка, которая важна для общего здоровья, – это достаточное количество хорошего сна. Всё потому, что, по словам Шанты Гоуды, доктора психологии, лицензированного клинического психолога, сертифицированного специалиста по поведенческой медицине сна, нехватка сна отрицательно влияет на все системы органов.

Эксперт по сну и долголетию Алка Патель говорит: «Достаточный сон имеет решающее значение для поддержания геномной стабильности, снижения окислительного стресса и увеличения длины теломер». Всё это – отличительные признаки, связанные со старением.

Кроме того, сон поддерживает нейропластичность мозга, то есть его способность изменяться и перестраиваться на основе обучения и опыта. Это необходимо для когнитивного здоровья и консолидации памяти. Также сон управляет гормонами, отвечающими за аппетит.



Adene Sanchez/Getty Images

В Калифорнийском университете в Беркли учёные решили выяснить, как связаны глубокий сон и болезнь Альцгеймера. Выяснилось, что фаза медленного сна без быстрого сна (то есть глубокий сон) может защищать от ухудшения памяти, связанного с болезнью Альцгеймера. Исследование показало также, что у людей с большим количеством глубокого сна лучше функционировала память, чем у тех, кто получал меньше такого сна.

Одна научная работа также демонстрирует, что даже одна ночь частичного лишения сна может привести к развитию резистентности к инсулину в нескольких метаболических путях у здоровых людей. Известно также, что плохое качество сна или его нехватка повышают риск возникновения сердечных заболеваний. Чем больше у человека хороших привычек, связанных со сном, тем меньше вероятность, что он умрёт рано.

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