

Учёные обнаружили, что жирные кислоты омега-6 помогают лучше спать

Среди американцев распространена такая проблема, как сильная дневная сонливость. Специалисты из США и Финляндии объединили усилия, чтобы узнать, в чём причина этого состояния. Для этого они изучили мельчайшие молекулы, образующиеся при метаболизме, и выяснили, есть ли связь между ними и сном. Результаты этого исследования были опубликованы в журнале *The Lancet's eBioMedicine*.

Новое исследование состояло из нескольких частей. В первой части учёные использовали данные исследования здоровья испаноязычного сообщества/исследования латиноамериканцев (HCHS/SOL). После этого они проанализировали информацию из трёх других исследований: многоэтнического исследования атеросклероза (MESA), исследований UK Biobank и Health2000.

Примерно у 15% участников исследования HCHS/SOL был синдром хронической сонливости (ЭДС); также 58% из них были женского пола. Для каждого из добровольцев была получена информация о 877 метаболитах.



Photographer: Robby Lozano; Food Stylist: Julian Hensarling; Prop Stylist: Josh Hoggle

Учёные обнаружили, что жирные кислоты омега-6 помогают лучше спать

Более высокие показатели шкалы сонливости Эпвортса (ESS) оказались связаны с более низкими уровнями семи метаболитов у представителей разных полов, а также ещё четырёх у мужчин. Среди этих метаболитов были две длинноцепочечные полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК). Они содержатся в жирной рыбе, орехах, семенах, рапсовом и арахисовом маслах. У тех, кто имел более высокий уровень ПНЖК, наблюдалась меньшая сонливость днём.

По словам учёных, орехи, семена и рыба – часть средиземноморской диеты, которая занимает лидирующие позиции среди других вариантов питания. Она связана с такими преимуществами для здоровья, как улучшение состояния мозга и сердца, снижение вероятности развития ревматоидного артрита, увеличение продолжительности жизни.

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