

Ile powinno się spać? Okazuje się, że lepiej nie za długo!

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: sobota, 14, wrzesień 2013 00:00

Odsłony: 2905

Bez zdrowego snu nasz organizm przestaje prawidłowo funkcjonować. Teoretycznie powinno się dziennie przesypiać osiem godzin, ale w praktyce każdy ma inne zapotrzebowanie na nocny odpoczynek. Osobom w podeszłym wieku wystarczy zazwyczaj sześć godzin snu, z kolei dzieci potrzebują go więcej.

Naukowcy już wielokrotnie udowodnili, że niewyspanie wiąże się z m.in. z obniżeniem odporności, chorobami układu krążenia, ale także rozregulowuje metabolizm i zwiększa ryzyko nadwagi.

Ale jest też druga strona medalu. Regularny nadmiar snu jest również szkodliwy. Okazuje się, że przesypianie dziennie ponad dziewięciu godzin zwiększa zagrożenie chorobami układu krążenia, w tym zawałem serca i udarem mózgu, czytamy na www.fakt.pl

Co więcej, nadmierna senność powinna być sygnałem ostrzegawczym. Być może spowodowana jest ukrytą, ale groźną chorobą. Ospałość i zwiększone zapotrzebowanie na sen cechuje przede wszystkim osoby cierpiące na depresję, ale takie objawy mogą być też wywołane niedoczynnością tarczycy oraz zaawansowaną cukrzycą.

Źródło: Daniel Lenard, <http://www.fakt.pl>