

Спящий режим

Извечная тема ноября: кругом мрак и холод, хочется залечь в спячку. Вопрос: как бороться с этим желанием? Правильный ответ: никак!



Глаза бы мои на это не смотрели.

■ Если ты дорожишь здоровьем и намерена прожить более среднестатистических 70 лет, то просто обязана спать в темное время суток.

Если тебе дорога работа и ты намерена исполнять ее без перерывов на грипп, тебе необходимо высыпаться.

Если тебе важна твоя фигура и ты не намерена толстеть – спи!

Циркадные ритмы – подчиненность смене дня и ночи – особенность всех живых организмов. Цветы раскрываются навстречу солнцу и закрываются на закате. Совы охотятся по ночам, петухи поют по утрам... И человеческий организм работает как часы в буквальном смысле слова: одни гормоны вырабатываются в темноте, другие – при

свете дня; одни системы функционируют до полудня, другие – до полуночи. Принудительная отмена (или даже сокращение) какого-то из биоритмов ведет к десинхронизации всей системы. И именно в этом врачи видят причину многих заболеваний. Так что, в очередной раз борясь со сном, подумай вот о чем.



НОРМА СНА ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА – 7-8 ЧАСОВ В СУТКИ

И не стоит утешать себя тем, что Наполеону хватало 5 часов. Наполеон был толстым и умер в 51 год. Ученые подсчитали, что в среднем при недосыпании на 1 час прибавляется 3% жира, 2 часа – 6% и т.д. То есть если ты три месяца подряд будешь спать по 6 часов и меньше, твои жировые отложения удвоятся.

Недосып приводит к диабету

Постоянный недосып – это стресс, в ответ на который вырабатывается много кортизола. А он снижает чувствительность клеток к инсулину. Неделя недосыпа приводит к “поломкам” уже на генетическом уровне, и значительная часть пострадавших генов отвечает именно за эндокринную систему. Вот почему диабет молодеет в последнее время: это болезнь не сладкоежек, а карьеристов и клубных завсегдатаев.

Мелатонин вырабатывается только в темноте

Мелатонин – гормон, отвечающий не только за качество сна, но и за психическое здоровье в целом. Вот почему среди любителей ночных пати и афтепати (то есть среди тех, кто проводит ночь при ярком свете) много тех, кто склонен к депрессиям.

ЗИМА – СЕЗОН СПЯЧКИ

Чем длиннее ночь, тем больше мелатонина. Чем больше мелатонина, тем крепче иммунная система. 1 (одна!) неделя недосыпа может вызвать сбой в работе 700 генов, большинство из которых отвечают за иммунитет. Чтобы не стать жертвой гриппа и осенних простуд, тебе нужно элементарно высыпаться. Так что нормально, если зимой ты спишь не 7 часов, а 10 – здоровее будешь.



НЕДОСЫП ПОВЫШАЕТ ОНКОРИСКИ

У тех, кто работает в ночную смену или ведет активную клубную жизнь (то есть регулярно недополучает темноту и тишину), риск заболеть раком повышается почти вдвое – к этому приводит сбой в производстве мелатонина.

Мелатонин – производное серотонина

Ничто не обеспечит тебе столь мощный выброс серотонина, как оргазм. Поэтому если вечером твой усталый организм встал перед выбором “секс или сон”, убедись, что сон будет здоровее и продуктивнее после хорошего секса.

Сон снижает аппетит

Во сне в организме человека вырабатывается гормон сытости – лептин. Если ты поспала меньше 7-8 часов, то доминировать будет грелин (гормон голода).

Спорт может быть вреден

Плохо, если ты не успеваешь в спортзал раньше 20:00. После этого времени все блага, полученные от физкультуры, стремятся к нулю из-за нарушения циркадных ритмов.

Сон спасает от ПМС

Доказано, что тяжелые формы ПМС тоже связаны с нарушениями циркадных ритмов. Ради эксперимента заставь себя лечь пораньше и спать подольше в течение хотя бы одного цикла – вот увидишь, станет заметно легче. Восстановив циркадный ритм, отрегулируешь и месячный. 

Анна Любоведская

Благодарим Ассоциацию междисциплинарной медицины, проект “Экология мозга” и профессора Андрея Данилова за помощь в подготовке материала.