



خوابیدن حداکثر ۶ ساعت باعث افزایش طول عمر می شود

گروهی از دانشمندان آمریکایی دریافته‌اند که خوابیدن بین ۵ تا ۶ ساعت در افراد با سن متوسط می تواند موجب افزایش طول عمر شود.

گروهی از دانشمندان آمریکایی دریافته‌اند که خوابیدن بین ۵ تا ۶ ساعت در افراد با سن متوسط می تواند موجب افزایش طول عمر شود.

به گزارش خبرگزاری مهر، محققان دانشگاه کالیفرنیا در سان‌دیگو با انجام تحقیقاتی، بررسیهای گذشته پژوهشگران دانشگاه ویرجینای غربی را رد کنند.

تحقیقات پیشین دانشگاه ویرجینای غربی نشان می داد که مدت زمان کافی برای خوابیدن ۷ ساعت است و کسانی که کمتر از این مدت می خوابند با احتمال ابتلا به بیماریهای قلبی و حتی کاهش طول عمر تا ۶۵ سال مواجه می شوند.

اکنون این محققان نشان دادند که مدت زمان خواب ایده آل برای افراد دارای سن متوسط بین ۵ تا ۶ ساعت و نیم است. این تیم کالیفرنایی به سرپرستی دانیل کریبک به مدت ۱۴ سال از ۱۹۹۵ عادت خواب شبانه ۴۵۰ زن در سنین بین ۵۰ تا ۸۱ سال را مورد بررسی قرار دادند و فعالیت قلبی این داوطلبان را با اندازه گیری ضربان قلب کنترل کردند.

این محققان در این خصوص توضیح دادند: "ما با اندازه گیری مدت زمان خواب این افراد به نتایج شگفت انگیزی دست یافتیم به طوریکه بیشترین طول عمر در بین زنانی به ثبت رسید که شبها بین ۵ تا ۶ ساعت و نیم می خوابیدند، اما در کسانی که مدت زمان خواب کمتر و یا بیشتر از این مدت زمان بود به طور قابل توجهی از طول عمر آنها کاسته شد."

براساس گزارش تاپ نیوز یونایتد کینگ دام، در طول ۱۴ سال تحقیقات، ۸۶ زنی که کمتر از ۵ ساعت و یا بیشتر از ۶ ساعت و نیم می خوابیدند درگذشتند.

خواب اغلب به عنوان یک حالت استراحت و در مقابل بیداری شرح داده می شود درحالیکه این تعریف چندان دقیقی برای معرفی خواب نیست.

درحقیقت خواب یک فرایند فیزیولوژیکی واقعی و کامل است که در طول آن برای مثال فعالیت بعضی از سلولهای مغزی ۵ تا ۱۰ برابر بیشتر از زمان بیداری است.

همچنین خواب در فرایند ترمیم سلولی نقش مهمی ایفا می کند. درحالیکه بی خوابی سبب افزایش فشار خون و کاهش سطح مجاز گلوکز خون شده و خطر بیماریهای قلبی عروقی را افزایش می دهد.