

Τι επηρεάζει περισσότερο τον ύπνο των παιδιών;



" Η γενετική παίζει σημαντικό ρόλο στο πόσο

κοιμούνται τα παιδιά το βράδυ, αλλά το περιβάλλον, ίσως, είναι πιο σημαντικό για τον απογευματινό ύπνο, σύμφωνα με νέα μελέτη, βασισμένη σε δίδυμα στον Καναδά."

Οι ερευνητές συνέκριναν τις συνήθειες ύπνου σχεδόν 500 ζευγαριών ομοζυγωτικών και διζυγωτικών διδύμων. Ανακάλυψαν ότι, ειδικά όσο τα παιδιά μεγαλώνουν, οι περιβαλλοντικές επιρροές εξηγούσαν καλύτερα τις διαφορές στον ύπνο κατά τη διάρκεια της ημέρας. Στη μελέτη συμμετείχαν 983 παιδιά γεννημένα από το 1995 μέχρι το 1998, στην περιοχή του Μόντρεαλ, στον Καναδά. Οι μητέρες των παιδιών ρωτήθηκαν για τα μοτίβα του ύπνου κάθε διδύμου στην ηλικία των 6, 18, 30 και 48 μηνών. Συγκρίνοντας τα ζευγάρια των ομοζυγωτικών και των διζυγωτικών διδύμων, ο Δρ Jacques Montplaisir του Πανεπιστημίου του Μόντρεαλ και οι συνάδελφοί του μπόρεσαν να προσδιορίσουν πόσες από τις μεταβολές στον ύπνο των παιδιών οφείλονταν στα γονίδια - τα οποία είναι τα ίδια στα ομοζυγωτικά δίδυμα - και πόσες σε περιβαλλοντικούς παράγοντες. Αν, για παράδειγμα, τα ομοζυγωτικά δίδυμα συμπεριφέρονται παρόμοια όσον αφορά ένα συγκεκριμένο γνώρισμα, ενώ τα διζυγωτικά δίδυμα όχι, τότε το χαρακτηριστικό αυτό είναι περισσότερο πιθανό να είναι γενετικό. Αλλά αν και τα δύο είδη διδύμων συμπεριφέρονται με τρόπους που μοιάζουν μεταξύ τους, το χαρακτηριστικό πιθανότατα να επηρεάζεται από το περιβάλλον του παιδιού. Για τις τρεις από τις τέσσερις ηλικίες που εξετάστηκαν, η γενετική έπαιξε ρόλο στη διάρκεια του βραδινού ύπνου, σε ποσοστό μεταξύ 47% και 58%. Η πλειοψηφία των παιδιών κοιμόταν 10 ή 11 συνεχόμενες ώρες τη νύχτα.

Το περιβάλλον φάνηκε να επηρεάζει σημαντικά τον βραδινό ύπνο μόνο στην ηλικία των 18 μηνών. Για αυτό, "αυτή η ηλικία, ίσως, είναι ο κατάλληλος χρόνος να

παρεμβαίνουμε για να βοηθήσουμε παιδιά που δεν απολαμβάνουν ικανοποιητικό, χρονικά και ποιοτικά, ύπνο”, δήλωσε η Sonia Brescianini, ερευνήτρια του Ιταλικού Μητρικού Διδύμων.

Τα γονίδια, ωστόσο, δεν μπορούσαν να εξηγήσουν τη διάρκεια του απογευματινού ύπνου, παρά μόνο για περίπου το ένα τρίτο των περιπτώσεων, ανέφεραν οι ερευνητές. Οι επιρροές του περιβάλλοντος, από την άλλη, επηρέαζαν, σε ποσοστό μεταξύ 33% και 79%, αν και για πόσο τα δίδυμα κοιμόντουσαν κατά τη διάρκεια της ημέρας. Η σχέση περιβάλλοντος και απογευματινού ύπνου γινόταν ακόμα ισχυρότερη όσο τα παιδιά μεγάλωναν.

Οι συγγραφείς της μελέτης έγραψαν ότι πρέπει να γίνει παρόμοια μελέτη με τη χρήση πιο εξειδικευμένων εργαλείων και ότι θα ήταν καλό να εξακριβωθεί ποιοι σχετικοί με την οικογένεια παράγοντες επηρεάζουν τον ύπνο.

“Πιστεύεται ότι οι οικογενειακές συνήθειες γύρω από την ώρα του ύπνου, η ρουτίνα που ακολουθείται πριν τον ύπνο και τα γενικότερα μέτρα υγιεινής στον ύπνο είναι ανάμεσα στους περιβαλλοντικούς παράγοντες που παίζουν ρόλο”, είπε η Brescianini.

“Η καλή διάρκεια και ποιότητα του ύπνου είναι πολύ σημαντικές για την σωματική και ψυχολογική υγεία των παιδιών. Η συμπεριφορά ύπνου έχει σχετισθεί με την παχυσαρκία, την χαμηλή απόδοση στο σχολείο και συμπεριφορικές διαταραχές”, πρόσθεσε.

Πηγή: onlycy.com