

## Πολλές θεωρίες και λίγες αποδείξεις -Έξι πράγματα που (ίσως) δεν γνωρίζετε για το χασμουρητό



Όλοι χασμουριόμαστε

και όλοι γνωρίζουμε ότι σχετίζεται με το πόσο κουρασμένοι αισθανόμαστε. Αλλά εν αντιθέσει με την άπνοια ύπνου ή άλλες παθήσεις, το χασμουρητό είναι μια πτυχή του ύπνου που η επιστήμη δεν έχει ακόμη καταφέρει να μελετήσει σε βάθος.

Αυτό φυσικά δεν σημαίνει ότι δεν γνωρίζουμε τίποτα απολύτως για το χασμουρητό. Συγκεντρώσαμε και σας παρουσιάζουμε γνωστά και άγνωστα επιστημονικά στοιχεία για το χασμουρητό.

### Πολλές θεωρίες και λίγες αποδείξεις

Ελάχιστες είναι οι έρευνες που παρέχουν επαρκή υποστήριξη σε διάφορες θεωρίες που έχουν διατυπωθεί κατά καιρούς για το χασμουρητό. Κατ' αρχάς, δεν χασμουριόμαστε μόνο όταν είμαστε κουρασμένοι. Και επίσης δεν αντανακλά μόνο την έλλειψη οξυγόνου, αν και αυτή η θεωρία δεν είναι τελείως λάθος, όπως εξηγεί ο Δρ Μάικλ Ντέκερ, επίκουρος καθηγητής στη Νοσηλευτική Σχολή «Frances Payne Bolton» του Πανεπιστημίου Case Western Reserve και εκπρόσωπος Τύπου της

Αμερικανικής Ακαδημίας Ιατρικής του Ύπνου.

Οι κατώτεροι λοβοί των πνευμόνων δεν λειτουργούν όταν είμαστε σε φάση ηρεμίας. Και χρησιμοποιούμε την μέγιστη πνευμονική μας ικανότητα μόνον όταν γυμναζόμαστε έντονα, αλλά η βαθιά αυτή αναπνοή διατηρεί τους πνεύμονες μας υγιείς. Στην περίπτωση των χειρουργικών ασθενών, έχει παρατηρηθεί ότι κάποιοι χάνουν μέρος της πνευμονικής λειτουργίας λόγω πνευμονίας, ειδικά μετά από αναισθησία. «Το χασμουρητό είναι λοιπόν σαν ομοιοστατική αντίδραση στην μη βαθιά αναπνοή», εξηγεί ο Δρ Ντέκερ, αλλά ελάχιστες είναι οι αποδείξεις ότι αυτός είναι ο πρωταρχικός λόγος που χασμουριόμαστε.

Το χασμουρητό πάντως φαίνεται να πηγαίνει χέρι-χέρι με την βαρεμάρα, τουλάχιστον όπως έχει αποδείξει μικρή μελέτη που έγινε το 1986 σε ομάδα φοιτητών. Οι συμμετέχοντες χασμουριόντουσαν περισσότερο όταν έβλεπαν διαρκώς ένα πεδίο με χρώματα, παρά όταν έβλεπαν ένα φιλμ 30 λεπτών με ροκ μουσική.

Σύμφωνα πάντως με πιο πρόσφατα στοιχεία το χασμουρητό δείχνει να είναι ένας τρόπος μείωσης της θερμοκρασίας του εγκεφάλου. Προκαλεί την έκταση και σύσπαση των τοιχωμάτων της στοματικής κοιλότητας διοχετεύοντας αέρα στον εγκέφαλο, ο οποίος μειώνει την θερμοκρασία του. Μελέτη έχει δείξει εξάλλου ότι οι άνθρωποι χασμουριούνται περισσότερο τον χειμώνα, όταν ο εξωτερικός αέρας είναι σαφώς ψυχρότερος, συγκριτικά με το καλοκαίρι, όταν το χασμουρητό αποτυγχάνει να παράσχει δροσερό αέρα στον εγκέφαλο.

### **Το χασμουρητό είναι όντως «κολλητικό»**

Είναι αλήθεια! Μελέτη έχει δείξει ότι όταν κάποιος παρακολουθεί σκηνές με χασμουρητό έχει 50% πιθανότητα να αρχίσει να χασμουριέται. Αυτό μάλιστα ισχύει ακόμη και για τα ζώα. Έρευνα που έγινε το 2004 εστίασε στο χασμουρητό και τον μιμητισμό μεταξύ χιμπατζήδων, μπαμπούνων και μακάκων. Αλλά πιο εντυπωσιακό ήταν το εύρημα ότι οι σκύλοι αρχίζουν να χασμουριούνται απλά ακούγοντας τους ιδιοκτήτες τους να κάνουν το ίδιο. Μάλιστα, ο άνθρωπος δεν χρειάζεται καν να δει κάποιον να χασμουριέται, η σκέψη και μόνο αρκεί!

Σύμφωνα με τον Ρόμπερτ Προβιν, ψυχολόγο και καθηγητή Νευροεπιστήμης στο Πανεπιστήμιο του Μέριλαντ, η περίεργη αυτή αντίδραση δεν θα πρέπει να μας ξενίζει καθώς και πολλές άλλες αντιδράσεις είναι «κολλητικές». Αρκετές μελέτες έχουν αποδώσει το χασμουρητό στην ενσυναίσθηση. «Το χασμουρητό είναι περισσότερο ένα κοινωνικό φαινόμενο, παρά κάτι σωματικό», εξηγεί ο Δρ Ντέκερ

και από αυτό αποδεικνύεται ότι δεν χασμουριόμαστε μόνον όταν είμαστε κουρασμένοι.

### **Το χασμουρητό είναι πιο κολλητικό μεταξύ φίλων**

Σύμφωνα με έρευνα που έγινε το 2012, το χασμουρητό είναι μεταδοτικό μεταξύ φίλων. Όσο πιο στενή σχέση έχουν δύο άτομα μεταξύ τους, γενετικά ή συναισθηματικά, τόσο πιο πιθανό είναι το χασμουρητό να είναι «κολλητικό». Η διαπίστωση αυτή εν μέρει εξηγείται από την θεωρία της ενσυναίσθησης, αφού οι φίλοι και οι συγγενείς έχουν ισχυρότερα συναισθήματα μεταξύ τους.

### **Το χασμουρητό, ως ένδειξη νόσου**

Δεν είναι ασυνήθιστο το πρώτο σύμπτωμα μιας παθολογικής κατάστασης να είναι το χασμουρητό, αφού σε μερικές περιπτώσεις μπορεί να σηματοδοτεί παθήσεις, όπως η έλλειψη ύπνου. Σύμφωνα με τα Εθνικά Ινστιτούτα Υγείας των ΗΠΑ, το υπερβολικό χασμουρητό μπορεί να είναι αντίδραση που προκαλείται από το πνευμονογαστρικό νεύρο, ένδειξη καρδιολογικού προβλήματος. Σε σπάνιες περιπτώσεις μπορεί επίσης να σηματοδοτεί προβλήματα λειτουργικότητας του εγκεφάλου.

### **Και τα έμβρυα χασμουριούνται**

Αν και κανείς ακόμη δεν γνωρίζει το γιατί, τα έμβρυα χασμουριούνται. Ενώ οι υπερηχογραφικές εικόνες του εμβρύου με ανοιχτό το στόμα είναι συνήθεις, ανασκόπηση που έγινε το 2012 σε απεικονίσεις τεσσάρων διαστάσεων κατάφερε να διακρίνει πότε το αναπτυσσόμενο έμβρυο χασμουριόταν και πότε είχε ανοιχτό το στόμα του για άλλους λόγους. Οι ερευνητές εικάζουν ότι ενδεχομένως να έχει να κάνει με την ανάπτυξη του εγκεφάλου και ίσως να αποτελεί δείκτη φυσιολογικής ανάπτυξης του εμβρύου.

### **Το μέσο χασμουρητό διαρκεί έξι δευτερόλεπτα**

Αν και δεν υπάρχει επιστημονική μελέτη γι' αυτό, ο μέσος χρόνος διάρκειας ενός χασμουρητού έχει υπολογιστεί στα έξι δευτερόλεπτα. Κατά τη διάρκεια αυτού του

χρόνου, ο καρδιακός παλμός αυξάνεται σημαντικά. Σε μελέτη του 2012 που καταγράφηκε η δραστηριότητα του ανθρωπίνου σώματος πριν, κατά τη διάρκεια και μετά το χασμουρητό διαπιστώθηκαν διάφορες σημαντικά σωματικές αλλαγές που λάμβαναν χώρα κατά τη διάρκεια αυτών των έξι δευτερολέπτων, οι οποίες κρίθηκαν ως μοναδικές και μη επαναληπτικές όταν οι συμμετέχοντες απλώς έπαιρναν μια βαθιά εισπνοή.

**Πηγή:** [health.in.gr](http://health.in.gr)