

## Ποια είναι η κατάλληλη ώρα για να πιείτε καφέ;

/ Ειδήσεις και Ανακοινώσεις / Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Μια νέα μελέτη μας αποκαλύπτει ποια είναι η κατάλληλη ώρα για να πιούμε καφέ χωρίς να επηρεαστεί η ποιότητα και η διάρκεια του βραδινού ύπνου, σύμφωνα με στοιχεία που δημοσιεύθηκαν στο επιστημονικό έντυπο [Journal of Clinical Sleep Medicine](#).

Ερευνητές από το Ερευνητικό Κέντρο Διαταραχών του Ύπνου του [Νοσοκομείου <Henry Ford>](#) στο Μίσιγκαν των ΗΠΑ, με επικεφαλής τον Δρ Κρίστοφερ Ντρέικ, ανέλυσαν τις επιπτώσεις της καφεΐνης στον ύπνο, σε διάφορα χρονικά ορόσημα πριν τη νυχτερινή κατάκλιση.

Στη μελέτη πήραν μέρος 12 άνδρες και γυναίκες, υγιείς και με φυσιολογικά πρότυπα ύπνου. Οι συμμετέχοντες έπρεπε να ακολουθήσουν το σύνηθες πρόγραμμα ύπνου τους και να κρατούν ημερολόγιο, παράλληλα με τη χρήση συσκευών καταγραφής της διαδικασίας του ύπνου, σε οικιακό περιβάλλον.

Οι ερευνητές του χορήγησαν σε μορφή δισκίου, καφεΐνη σε διάφορες δοσολογίες, που οι συμμετέχοντες έπρεπε να πάρουν τρεις φορές την ημέρα για τέσσερις ημέρες. Ενώ το ένα δισκίο περιείχε 400 mg καφεΐνης, τα άλλα δύο δεν περιείχαν καφεΐνη. Στην μια από τις τέσσερις ημέρες και τα τρία χάπια ήταν ανενεργά.

Οι συμμετέχοντες έπρεπε να παίρνουν τα χάπια σε τρεις διαφορετικές στιγμές, ένα λίγο πριν κοιμηθούν, ένα τρεις ώρες πριν κοιμηθούν και ένα έξι ώρες πριν τον βραδινό ύπνο. Αυτό επέτρεπε στους ερευνητές να μετρούν τις επιπτώσεις της καφεΐνης στον ύπνο. Παρατήρησαν λοιπόν ότι οι συμμετέχοντες είχαν σημαντικές διαταραχές στον ύπνο τους και στα τρία χρονικά ορόσημα.

Τα χάπια που είχαν ληφθεί λίγο πριν τον ύπνο, τρεις ώρες νωρίτερα και έξι ώρες νωρίτερα μείωναν τον συνολικό χρόνο ύπνου, αλλά εντύπωση προκάλεσε το γεγονός ότι η κατανάλωση καφέ έως και έξι ώρες πριν το νυχτερινό ύπνο, μείωνε κατά μία ώρα τη συνολική διάρκεια του.

**Ποια είναι η κατάλληλη ώρα για καφέ;** Μια άλλη μελέτη αποκαλύπτει ότι η κατάλληλη ώρα για την κατανάλωση καφεΐνης είναι μεταξύ 09:30 και 11:30 π.μ., καθώς εκείνο το διάστημα τα επίπεδα της κορτιζόλης πέφτουν. Η κορτιζόλη είναι ορμόνη του στρες και η παραγωγή της σχετίζεται με την εγρήγορση.

Ο Δρ Στήβεν Μίλερ από το Πανεπιστήμιο της Βηθεσδά, εξηγεί ότι τα επίπεδα της κορτιζόλης κορυφώνονται μεταξύ 08:00 και 09:00 π.μ., μεταξύ 12:00 και 13:00 μ.μ. και πάλι μεταξύ 17:30 και 18:30 μ.μ. Αν λοιπόν καταναλώνουμε καφεΐνη όταν τα επίπεδα της κορτιζόλης είναι στην κορύφωσή τους, τότε αναπτύσσουμε ανοχή στην καφεΐνη. Αυτό πρακτικά σημαίνει ότι η καφεΐνη είναι λιγότερο αποτελεσματική στον οργανισμό μας.

Ο Δρ Μίλερ μας συμβουλεύει λοιπόν, να πίνουμε καφέ μεταξύ 09:30 και 11:30 π.μ., όταν τα επίπεδα της κορτιζόλης είναι μειωμένα και πριν αρχίσουν πάλι να ανεβαίνουν.

Πηγή: [ehealthcyprus.com](http://ehealthcyprus.com)