

Πώς λειτουργεί το βιολογικό ρολόι - Ποια είναι η καλύτερη ώρα για γυμναστική, φαγητό και δουλειά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Άλλοι είναι... πρωινά «πουλιά» και άλλοι δυσκολεύονται ιδιαίτερα να αποχωριστούν το μαξιλάρι τους. Κάθε οργανισμός όμως λειτουργεί με σχεδόν πανομοιότυπο τρόπο. Γιατί το βιολογικό ρολόι «χτυπά» για όλους μέσα στην ημέρα.

Ποια είναι λοιπόν η καλύτερη ώρα για ξύπνημα, γυμναστική, δουλειά ή κατανάλωση φαγητού και αλκοόλ; Το BBC χαρτογράφησε τον τρόπο που λειτουργεί το «ρολόι» του ανθρώπινου οργανισμού και βρήκε τις απαντήσεις.

06:00-08:59: Ωρα για ξύπνημα, προσοχή στις καρδιακές προσβολές

Είναι η ώρα της ημέρας που η καρδιά είναι πιο ευάλωτη. Τα αιμοφόρα αγγεία είναι πιο σκληρά και άκαμπτα, το αίμα πιο πυκνό και η αρτηριακή πίεση στο αποκορύφωμά της. Είναι η περίοδος της ημέρας που θεωρείται πιο επικίνδυνη για καρδιακές προσβολές. Είναι καλή ώρα για ξύπνημα, αλλά κακή στιγμή για γυμναστική.

09:00-11:59: Το μυαλό είναι σε εγρήγορση

Η κορτιζόλη φτάνει στα υψηλότερα επίπεδα και για αυτό δίνει στον εγκέφαλο μεγάλη ετοιμότητα. Ο άνθρωπος είναι πιο παραγωγικός σε αυτό το διάστημα, ενώ

και η βραχύβια μνήμη του έχει τις καλύτερες επιδόσεις.

12:00-14:59: Βιολογική σιέστα

Μετά από το μεσημεριανό ακολουθεί έντονη γαστρική δραστηριότητα. Μειώνεται η εγρήγορση του οργανισμού, κάτι που επηρεάζει την ικανότητα για οδήγηση, για αυτό και παρατηρούνται περισσότερα τροχαία, ιδιαίτερα στους ηλικιωμένους ανθρώπους. Επίσης, είναι κακή στιγμή για κατανάλωση αλκοόλ, καθώς μπορεί να προκαλέσει μεγαλύτερη νύστα σε σχέση με άλλες ώρες.

15:00-17:59: Η καλύτερη στιγμή για γυμναστική

Η θερμοκρασία του σώματος ανεβαίνει το απόγευμα, η καρδιά και οι πνεύμονες λειτουργούν καλύτερα και μύες είναι πιο δυνατοί. Είναι η καλύτερη στιγμή για γυμναστική.

18:00-20:59: Προσέξτε τι τρώτε

Μελέτες δείχνουν ότι το σώμα αλλάζει τον τρόπο που διαχειρίζεται την τροφή όσο πλησιάζει η νύχτα. Η κατανάλωση μεγάλων γευμάτων αυτό το διάστημα αυξάνει τον κίνδυνο παχυσαρκίας και εμφάνισης διαβήτη. Από την άλλη, το συκώτι μπορεί να διαχειριστεί καλύτερα το αλκοόλ αυτές τις ώρες.

21:00-23:59: Προετοιμασία για ύπνο

Ο εγκέφαλος απελευθερώνει τη μελατονίνη, που βοηθά τον οργανισμό να... κλείσει τους διακόπτες σταδιακά. Το σώμα παίρνει το μήνυμα ότι ήρθε η ώρα να ξαπλώσει στο κρεβάτι, καθώς η θερμοκρασία του πέφτει.

00:00-02:59: Το σώμα «σβήνει»

Οι ορμονικές αλλαγές «λένε» στο σώμα ότι πρέπει να κοιμηθεί. Ο εγκέφαλος αποβάλλει τις τοξίνες που συγκεντρώθηκαν έπειτα από μία κουραστική ημέρα. Αν παραμένετε ξύπνιοι πρέπει να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί. Το επίπεδο συγκέντρωσης είναι στο χαμηλότερο σημείο, αυξάνοντας τον κίνδυνο ατυχημάτων.

03:00-05:59: Ο οργανισμός κοιμάται πλέον

Είναι η καρδιά της νύχτας, αλλά το σώμα έχει αρχίσει να προετοιμάζεται για την επόμενη ημέρα. Η μελατονίνη σταδιακά αρχίζει να πέφτει όσο πλησιάζει το ξημέρωμα, η θερμοκρασία του σώματος είναι στο χαμηλότερο επίπεδο, καθώς διοχετεύει την ενέργεια αλλού, όπως για παράδειγμα την αποκατάσταση του δέρματος.

Πηγή:iefimerida.gr