

Το χασμουρητό δεν είναι ένδειξη βαρεμάρας



Ερευνητές από το

πανεπιστήμιο της Βιέννης υποστηρίζουν, ότι ο λόγος για τον οποίο χασμουριόμαστε δεν έχει να κάνει με το αν είμαστε κουρασμένοι, ή αν βαριόμαστε, αλλά στην πραγματικότητα λειτουργεί ως ένας «μηχανισμός δροσισμού» του εγκεφάλου μας, για να μας βοηθά να σκεφτόμαστε πιο καθαρά.

Όπως οι ηλεκτρονικοί υπολογιστές, έτσι και ο εγκέφαλός μας έχει μια ιδανική θερμοκρασία λειτουργίας και όταν αυτή ανεβαίνει πολύ, το χασμουρητό βοηθά στη μείωσή της. Παίρνοντας μια βαθιά ανάσα αυξάνονται τόσο οι καρδιακοί παλμοί, όσο και η ροή του αίματος στον οργανισμό, με αποτέλεσμα να «δροσίζεται» το αίμα στην περιοχή του εγκεφάλου.

Μέχρι τώρα οι ειδικοί πίστευαν, ότι το χασμουρητό εξυπηρετεί μια αναπνευστική λειτουργία, βοηθώντας μας να ξυπνήσουμε με μια «έξτρα δόση» οξυγόνου, όταν νιώθουμε τις δυνάμεις μας να μας εγκαταλείπουν.

Ωστόσο, έρευνες έδειξαν ότι το χασμουρητό δεν αυξάνει τα επίπεδα οξυγόνου στο σώμα, αναφέρει δημοσίευμα στον Independent.

Γιατί λοιπόν χασμουριόμαστε, όταν είμαστε κουρασμένοι;

Τόσο η έλλειψη ύπνου, όσο και η σωματική εξάντληση αυξάνουν τη θερμοκρασία του εγκεφάλου.

Έτσι, ενώ είναι αλήθεια ότι χασμουριόμαστε για να καταπολεμήσουμε την έλλειψη

ύπνου, αυτό δε σημαίνει ότι τα χασμουρητά «μας κρατούν ξύπνιους», αλλά κρατούν τον εγκέφαλό μας σε λειτουργία στην κατάλληλη θερμοκρασία, αναφέρουν οι αυστριακοί ερευνητές.

Πηγή: ikypros.com