

## Ο σύντομος ύπνος ενισχύει τη μνήμη

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Πολλές φορές νιώθουμε κακόκεφοι ή αποσυντονισμένοι μετά από ένα σύντομο μεσημεριανό ύπνο, όμως σύμφωνα με νέα έρευνα που πραγματοποιήθηκε στη Γερμανία, ακόμη και λίγα λεπτά ξεκούρασης μέσα στην ημέρα παίζουν σημαντικό ρόλο στη λειτουργία της μνήμης μας.

Ερευνητές από το Πανεπιστήμιο του Σάαρλαντ διαπίστωσαν ότι ακόμη και 45-60 λεπτά ύπνου ενισχύουν έως και κατά πέντε φορές την ικανότητα ανάκτησης πληροφοριών.

Στο πλαίσιο σχετικής δοκιμής, οι ερευνητές ζήτησαν από μια ομάδα εθελοντών να κοιμηθεί για μερικά λεπτά και από μια άλλη ομάδα εθελοντών (ομάδα ελέγχου) να δει κατά το ίδιο χρονικό διάστημα ένα DVD. Αμέσως μετά, οι δύο ομάδες συμπλήρωσαν ένα λεξιλογικό τεστ απομνημόνευσης.

Διαπιστώθηκε ότι η ομάδα που είχε απολαύσει λίγα λεπτά ύπνου πέτυχε σημαντικά καλύτερες επιδόσεις στο τεστ.

Οι ερευνητές εστίασαν στη λειτουργία του ιππόκαμπου -της περιοχής του εγκεφάλου όπου κατοχυρώνονται οι αναμνήσεις μας. Όπως αναφέρει η ερευνήτρια Sara Studte σε σχετικό δελτίο τύπου, μελετήθηκε ένας τύπος εγκεφαλικής δραστηριότητας (άτρακτος του ύπνου) που παίζει καθοριστικό ρόλο στην εδραίωση των αναμνήσεων κατά τη διάρκεια του ύπνου. Στο ηλεκτροεγκεφαλογράφημα, η δραστηριότητα αυτή απεικονίζεται ως μια σύντομη

έξαρση ταχύτατων ταλαντώσεων. Σύμφωνα με τον Δρ Axel Mecklinger, ο οποίος επέβλεψε τις δοκιμές, συγκεκριμένα είδη πληροφοριών πιθανώς κατοχυρώνονται κατά προτεραιότητα όταν εκδηλώνεται η συγκεκριμένη δραστηριότητα στον εγκέφαλο.

Με βάση τα αποτελέσματα του ηλεκτροεγκεφαλογράφηματος, οι ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι όσο περισσότερες ήταν οι άτρακτοι τόσο πιο δυνατή είναι η μνήμη.

Τα αποτελέσματα της μελέτης δημοσιεύονται στην επιθεώρηση *Neurobiology of Learning and Memory*.

**Πηγή:** [onmed.gr](http://onmed.gr)