

Γνωρίζατε ότι ο οργανισμός μας χρειάζεται το



Οι

ειδικοί εδώ και χρόνια μιλούν για τους κινδύνους που κρύβει για την υγεία ο ανεπαρκής ύπνος.

Τώρα όμως, μία νέα έρευνα, ανατρέπει αυτό το δεδομένο, καθώς τονίζει ότι ο άνθρωπος δεν χρειάζεται περισσότερες ώρες ύπνου, αλλά λιγότερα φώτα.

Ερευνητές με επικεφαλής τον Τζέρομ Σίγκελ του UCLA μελέτησαν τρεις προβιομηχανικές κοινωνίες, δύο στην Αφρική και μία στη Νότια Αμερική, με το σκεπτικό ότι η σύγκριση με εκείνους που ζουν ακόμη χωρίς ηλεκτρισμό είναι ο καλύτερος τρόπος για να συμπεράνουν αν είναι αφύσικες οι συνήθειες του ύπνου στη σύγχρονη κοινωνία.

Ανακάλυψαν ότι κατά μέσο όρο οι άνθρωποι περνούσαν 7-8,5 ώρες προσπαθώντας να κοιμηθούν, κάθε νύχτα. Από αυτές, μόνο τις 5,5-7 ώρες κοιμούνταν πραγματικά. Περίπου δηλαδή ο χρόνος που κοιμούνται οι περισσότεροι στις σύγχρονες κοινωνίες. Ωρες που θεωρούνται λίγες, για την υγεία.

Ισως λοιπόν οι 5,5-7 ώρες ύπνου να είναι κάτι φυσιολογικό, κατέληξαν οι επιστήμονες. Ομως, το βασικό συμπέρασμα της έρευνας ήταν ότι οι άνθρωποι στις προβιομηχανικές κοινωνίες περνούσαν περισσότερη ώρα στο σκοτάδι, από ό,τι οι άνθρωποι στον υπόλοιπο κόσμο. Επίσης διαπίστωσαν ότι εκείνοι που ζουν χωρίς ηλεκτρισμό, συνηθίζουν και αυτοί να ξυπνούν κατά τη διάρκεια της νύχτας, κάνοντας τους επιστήμονες να σκεφτούν ότι αυτό απαραίτητα δεν συνιστά διαταραχή ύπνου.

Το βασικό θέμα όμως ήταν ο φωτισμός. Το ηλεκτρικό φως μπορεί να καθυστερήσει ή να «ακυρώσει» τη νυχτερινή φυσιολογία του ανθρώπου, κάτι που δεν συμβαίνει με το φως ενός κεριού ή μιας φωτιάς.

Πηγή:ikypros.com