



Είναι

ο μαέστρος στη σημαντικότερη ορχήστρα της ζωής μας, το σώμα μας. Ο λόγος για το βιολογικό μας ρολόι.

Οι επιστήμονες γνωρίζουν πλέον με βεβαιότητα ότι το να μην ακολουθούμε τις επιταγές του βιολογικού μας ρολογιού μπορεί να επηρεάσει τη διάθεση, το βάρος μας, καθώς και τη σωματική και την ψυχική μας υγεία τόσο τώρα όσο και στο μέλλον. Τι μπορούμε να κάνουμε; Να προσπαθήσουμε να το ξαναρυθμίσουμε, συγχρονίζοντάς το με το φως του ήλιου.

Περί τίνος πρόκειται

Το βιολογικό ρολόι, γνωστό και ως κίρκαδιανός ρυθμός, δεν είναι τίποτε περισσότερο από τον ημερήσιο κύκλο που ακολουθεί ο οργανισμός ανθρώπων, φυτών και ζώων μέσα στο 24ωρο. Το βιολογικό ρολόι ρυθμίζει τον μεταβολισμό μας, τη θερμοκρασία μας και κάποιες από τις ορμόνες μας. Για παράδειγμα, όταν εκτιθέμεθα στο πρωινό φως, χάρη στο βιολογικό ρολόι ο υποθάλαμος στον εγκέφαλο στέλνει μηνύματα για να σταματήσει η έκκριση της ορμόνης του ύπνου - της μελατονίνης- και να αρχίσει να παράγεται περισσότερη κορτιζόλη, που είναι απαραίτητη για την αφύπνιση και την καθημερινή μας λειτουργία. Το αντίθετο

συμβαίνει καθώς νυχτώνει και ετοιμαζόμαστε να πάμε για ύπνο. Επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο της Οξφόρδης πρόσφατα ανακάλυψαν ότι υπάρχει ειδικός αισθητήρας στα μάτια μας που ελκύει το φως, ώστε να ρυθμίζεται το βιολογικό μας ρολόι. Ως εκ τούτου, το βιολογικό μας ρολόι είναι φτιαγμένο για να συγχρονίζεται με την 24ωρη εναλλαγή φωτός και σκοταδιού, που συμβαίνει στη φύση. Το πρόβλημα είναι ότι στις μέρες μας κοιμόμαστε όλο και αργότερα, με αποτέλεσμα να καθυστερεί η παραγωγή της μελατονίνης. Έτσι, είναι πιθανό, για παράδειγμα, να ξυπνάμε το πρωί, να ασχολούμαστε με διάφορες δραστηριότητες, αλλά η μελατονίνη μας να παραμένει υψηλή, να είμαστε δηλαδή σαν κοιμισμένοι. Με την ίδια λογική ένα μη συγχρονισμένο βιολογικό ρολόι μπορεί να μας δυσκολεύει και στο να αποκοιμηθούμε το βράδυ, αλλά επίσης να ευθύνεται και για το ότι μειώνονται οι άμυνες του οργανισμού και νιώθουμε περισσότερο στρες. Πόσο μάλλον όταν μειώσουμε τις ώρες που κοιμόμαστε ή τις μεταθέσουμε προς το πρωί, καθώς η μέρα μεγαλώνει. Όταν αυτή η συνήθεια συνεχίζεται, και ειδικά όταν χειροτερεύει (κοιμόμαστε όλο και πιο αργά τη νύχτα και περισσότερο την ημέρα), οι ειδικοί κρούουν τον κώδωνα του κινδύνου και για άλλα προβλήματα που μπορεί να μας απασχολήσουν στο μέλλον, όπως η πρόωρη γήρανση, η κατάθλιψη, ο διαβήτης, αλλά και ο καρκίνος του μαστού, του προστάτη και του παχέος εντέρου, καθώς η μελατονίνη έχει φανεί ότι επηρεάζει την ανάπτυξη των όγκων.

Πρωινός ή βραδινός τύπος;

Πολλοί από εμάς είμαστε πεπεισμένοι ότι ξενυχτάμε γιατί είμαστε έτσι προγραμματισμένοι, επειδή δηλαδή από τη φύση μας είμαστε βραδινοί τύποι. Ήρθε όμως η ώρα να αλλάξουμε γνώμη, καθώς επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο του Surrey της Μεγάλης Βρετανίας μάς εξηγούν ότι πρόκειται περισσότερο για μια συνήθεια παρά για μια εσωτερική «ρύθμιση». Συγκεκριμένα, οι ερευνητές αυτοί ανακάλυψαν ένα γονίδιο που καθορίζει αν θα είμαστε πρωινοί ή βραδινοί τύποι, ωστόσο διαπίστωσαν ότι μόνο το 10% από εμάς είμαστε προγραμματισμένοι να είμαστε πρωινοί τύποι και το 10-15% να είμαστε βραδινοί τύποι. Οι υπόλοιποι είμαστε από τη φύση μας απλώς κάπου στη μέση.

5 τρόποι να ρυθμίσουμε το κερκαδιανό ρολόι μας

***Αναζητάμε το πρωινό φως**

Η έκθεση στο φως του ήλιου είναι πολύ σημαντική για το βιολογικό μας ρολόι. Το ιδανικό είναι να μπορούμε να ερχόμαστε σε επαφή με το φυσικό φως. Μια καλή ιδέα θα ήταν μια πρωινή βόλτα -έστω και μικρή- κάτω από τον ήλιο σε καθημερινή βάση. Εκτός των άλλων θα βοηθήσει στο να κρατήσουμε χαμηλό το βάρος μας, αφού σύμφωνα με έρευνα του αμερικανικού Πανεπιστημίου του Νορθγουέστερν οι γυναίκες που έκαναν μια τέτοια βόλτα είχαν χαμηλότερο Δείκτη Μάζας Σώματος

από όσες δεν τη συνήθιζαν.

***Ρυθμίζουμε τις ώρες των γευμάτων μας**

Οι ειδικοί τονίζουν ότι το να τρώμε σε τακτά χρονικά διαστήματα θα βοηθήσει ώστε να διατηρηθεί το βιολογικό μας ρολόι συγχρονισμένο. Μάλιστα, επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο του Χάρβαρντ βρήκαν ότι όταν αφήνουμε τον εαυτό μας να πεινάει πολύ, ο κίρκαδιανός μας ρυθμός διαταράσσεται.

***Διαβάζουμε πριν κοιμηθούμε**

Το να χρησιμοποιούμε λάπτοπ, κινητό ή να βλέπουμε τηλεόραση πριν κοιμηθούμε μπορεί να απορρυθμίσει το βιολογικό μας ρολόι εξαιτίας του φωτός που εκπέμπεται από τις οθόνες τους, σε αντίθεση με την ανάγνωση ενός βιβλίου, που μας βοηθά να χαλαρώσουμε και να αφεθούμε στην αγκαλιά του Μορφέα.

***Κοιμόμαστε στα σκοτεινά**

Ακόμα κι ένα ελάχιστο φως από την οθόνη της τηλεόρασης, το κινητό ή κάποια κολόνα στον δρόμο μπορεί να μειώσει την παραγωγή της ορμόνης του ύπνου, της μελατονίνης, και να αποσυντονίσει το βιολογικό μας ρολόι. Ερευνητές από το Πανεπιστήμιο της Οξφόρδης μέτρησαν τη μέση 113.000 γυναικών με μέσο όρο ηλικίας τα 47 χρόνια και βρήκαν ότι εκείνες που είχαν τις πιο φαρδιές κοιμόντουσαν με αρκετό φως στο δωμάτιό τους, τόσο που ήταν αρκετό για να διακρίνουν τα έπιπλα στο υπνοδωμάτιο τη νύχτα. Μια εναλλακτική λύση, αν δεν μπορούμε να πετύχουμε το απόλυτο σκοτάδι, είναι μια μάσκα στα μάτια.

***Αποφεύγουμε τον πρωινό ύπνο τα Σαββατοκύριακα**

Αν κοιμόμαστε μέχρι αργά τα Σαββατοκύριακα, αντιμετωπίζουμε τον κίνδυνο να βιώσουμε αυτό που οι ειδικοί πλέον ονομάζουν «κοινωνικό τζετ λαγκ» (έτσι ονομάζεται η αναντιστοιχία ανάμεσα στους βιολογικούς μας ρυθμούς και τον ρυθμό που επιβάλλει ο σύγχρονος τρόπος ζωής). Με καθεμία ώρα κοινωνικού τζετ λαγκ αυξάνεται κατά 33% ο κίνδυνος να είμαστε υπέρβαροι ή παχύσαρκοι, σύμφωνα με έρευνα του Πανεπιστημίου του Μονάχου. Η καλύτερη ιδέα είναι -όταν έχουμε ξενυχτήσει- να ξυπνήσουμε κανονικά το πρωί και να κοιμηθούμε επιπλέον το μεσημέρι (κάνοντας σιέστα), συμβουλεύουν οι ειδικοί.

Οι φάσεις του βιολογικού ρολογιού μας

6-9 το πρωί

Η παραγωγή της μελατονίνης μειώνεται, οπότε είναι καλή ώρα για να ξυπνήσουμε και κακή για να ασκηθούμε.

9-12 το πρωί

Η ορμόνη του στρες, η κορτιζόλη, αυξάνεται πολύ. Βρισκόμαστε σε εγρήγορση.

Είναι καλή ώρα για να εργαστούμε, αλλά και για να γυμναστούμε.

12-3 το μεσημέρι

Υπάρχει αυξημένη γαστρική δραστηριότητα είτε επειδή έχουμε μόλις φάει είτε επειδή το εσωτερικό ρολόι μας λέει ότι είναι ώρα να φάμε. Πρέπει να είμαστε προσεκτικοί, επειδή η εγρήγορσή μας έχει μειωθεί. Μάλιστα οι έρευνες λένε ότι στις 2 το μεσημέρι είναι πιο πιθανό να σημειωθούν αυτοκινητικά ατυχήματα.

3-6 το απόγευμα

Αυξάνεται η θερμοκρασία του σώματος. Η καρδιά και οι πνεύμονες βρίσκονται στην καλύτερή τους φάση. Οι μύες είναι 6% πιο δυνατοί από οποιαδήποτε άλλη στιγμή. Η καλύτερη ώρα για να γυμναστούμε.

6-9 το απόγευμα

Η διαίσθησή μας αυξάνεται, ενώ η πεπτική μας ικανότητα για βαριά γεύματα μειώνεται. Το συκώτι παρ' όλα αυτά μπορεί να φιλτράρει το αλκοόλ καλύτερα από ό,τι το μεσημέρι.

9-12 το βράδυ

Ξεκινά η παραγωγή της μελατονίνης, πέφτει η θερμοκρασία του σώματος και είναι η καλύτερη ώρα για να κοιμηθούμε.

12-3 το βράδυ

Τα επίπεδα της μελατονίνης φτάνουν στο υψηλότερο σημείο. Το έντερο σταματάει να δουλεύει έντονα. Η εγρήγορση μειώνεται στο ελάχιστο. Ο εγκέφαλος οργανώνεται και επεξεργάζεται τις μνήμες και τις εμπειρίες της ημέρας.

3-6 το πρωί

Η θερμοκρασία του σώματος είναι χαμηλή. Μέσα σε αυτό το χρονικό φάσμα είναι πιο πιθανό να εκδηλωθούν κρίσεις άσθματος, αλλά και να ξεκινήσει ο τοκετός στις εγκύους.

Πιο αδύνατοι με ρυθμισμένο βιολογικό ρολόι

Οι επιστήμονες διερευνούν τη σύνδεση ανάμεσα στο βιολογικό ρολόι και την έκκριση της ορμόνης ινσουλίνης, καθώς και το πώς επηρεάζει τον διαβήτη και το βάρος. Έρευνες δείχνουν ότι η απορρύθμιση του βιολογικού ρολογιού μπορεί να μειώσει τη δυνατότητα του παγκρέατος να παράγει ινσουλίνη, αυξάνοντας έτσι τον κίνδυνο για διαβήτη. Επίσης, θεωρούν ότι το βιολογικό ρολόι σχετίζεται και με την ευαισθησία στην ινσουλίνη, θέτοντας έτσι το ζήτημα του πότε καταναλώνουμε τα γεύματά μας και όχι μόνο του τι τρώμε, ώστε να διατηρούμαστε αδύνατοι. Σε αμερικανική έρευνα φάνηκε ότι όσοι έτρωγαν το μεγαλύτερο γεύμα της ημέρας τους το μεσημέρι έχασαν 25% περισσότερο βάρος σε σχέση με όσους προσλάμβαναν την ίδια ποσότητα θερμίδων το βράδυ. Οι ειδικοί θεωρούν ότι το βράδυ ο οργανισμός έχει μικρότερη ικανότητα να μετατρέψει το φαγητό σε ενέργεια, με αποτέλεσμα να αποθηκεύεται ως λίπος.

Επιπλέον, το να μην έχουμε ένα συγχρονισμένο βιολογικό ρολόι μπορεί να μας κάνει να πεινάμε περισσότερο. Ερευνητές από το Πανεπιστήμιο του Σικάγου ανακάλυψαν ότι μετά από 2 νύχτες όπου κοιμόμαστε 2 με 3 ώρες λιγότερο ο οργανισμός μας παράγει 15% περισσότερη γκρελίνη, ορμόνη που σχετίζεται με την αύξηση της όρεξης και 15% λιγότερη λεπτίνη, ορμόνη που συνδέεται με το αίσθημα κορεσμού.

Στις μέρες μας κοιμόμαστε κατά μέσο όρο 2 ώρες λιγότερο από ό,τι το 1960

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΔΑΛΛΑ, επίκουρη καθηγήτρια Φαρμακολογίας της Ιατρικής Σχολής Αθηνών.

Άννα Δάλλα

Πηγή: vita.gr