

## **Μην πίνετε καφέ το βράδυ γιατί... αποουθυμίζεστε**



κατανάλωση καφέ το βράδυ δεν δυσκολεύει μόνο τον ύπνο, αλλά απορρυθμίζει το βιολογικό ρολόι κάποιου, σύμφωνα με μια νέα αμερικανο-βρετανική επιστημονική έρευνα.

Ήταν ασφαλώς γνωστό ότι ο καφές κρατά κάποιον ξύπνιο, αλλά δεν ήταν γνωστό ότι επίσης επηρεάζει άμεσα το βιολογικό ρολόι. Η νέα μελέτη για πρώτη φορά κατέληξε στο συμπέρασμα ότι η καφεΐνη -η πιο ευρέως χρησιμοποιούμενη ψυχοδραστική ουσία στον κόσμο- αποδιοργανώνει το κίρκαδιανό (βιολογικό) ρολόι ενός ανθρώπου.

Σύμφωνα με τους επιστήμονες, αν κανείς πει το ισοδύναμο ενός διπλού εσπρέσο τρεις ώρες προτού πέσει για ύπνο, τότε το «ρολόι» του οργανισμού του μετακινείται προς τα πίσω κατά περίπου 40 λεπτά. Η συνέπεια είναι το σώμα να νομίζει πως είναι πιο νωρίς από ό,τι είναι στην πραγματικότητα - κι έτσι να μη βλέπει το λόγο να κοιμηθεί.

Οι ερευνητές των πανεπιστημίων του Κολοράντο και του Κέμπριτζ, με επικεφαλής τον καθηγητή φυσιολογίας Κένεθ Ράιτ, διευθυντή του Εργαστηρίου Ύπνου και Χρονοβιολογίας του αμερικανικού πανεπιστημίου, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο ιατρικό περιοδικό «Science Translational Medicine», πειραματίστηκαν στο εργαστήριο με πέντε εθελοντές, τρεις γυναίκες και δύο άνδρες, στους οποίους τα βράδια χορηγείτο επί 50 μέρες είτε ένα χάπι καφεΐνης των 200 मिलιγκράμ, είτε ένα ψευδο-χάπι (πλασέμπο).

Σε όλη τη διάρκεια της μελέτης, ελεγχόταν το επίπεδο της ορμόνης μελατονίνης μέσω δείγματος σάλιου. Φυσιολογικά, τα επίπεδα της μελατονίνης αυξάνουν, όταν το βιολογικό ρολόι «σημαίνει» ότι είναι ώρα για ύπνο, ενώ μειώνονται για να σηματοδοτήσουν την ώρα αφύπνισης.

Όσοι έπαιρναν την καφεΐνη, είχαν κατά μέσο όρο μια καθυστέρηση της τάξης των 40 λεπτών στον νυχτερινό κερκαδιανό ρυθμό τους, σε σχέση με όσους έπαιρναν το χάπι πλασέμπο (δηλαδή δεν ελάμβαναν καφεΐνη).

Αν παράλληλα, εκτός από την κατανάλωση καφεΐνης, υπήρχε και έντονο φως αναμμένο στον χώρο, τότε το βιολογικό ρολόι μπερδευόταν ακόμη περισσότερο και «πήγαινε πίσω» κατά 85 έως 105 λεπτά. Με άλλα λόγια, καφές και αναμμένα φώτα το βράδυ είναι η ιδανική «συνταγή» για να μείνει κανείς ξύπνιος.

Από την άλλη, σύμφωνα με τους επιστήμονες, τα νέα ευρήματα μπορεί να βοηθήσουν στο «τζετ-λαγκ», όταν το βιολογικό ρολόι απορρυθμίζεται λόγω των μακρινών αεροπορικών ταξιδιών. Αν ο ταξιδιώτης που κατευθύνεται προς τα δυτικά (οπότε το βιολογικό ρολόι του ωθείται προς τα πίσω) πίνει καφέ στη σωστή ώρα, μπορεί να βοηθήσει το βιολογικό ρολόι του να προσαρμοστεί καλύτερα στην απότομη αλλαγή χρονικής ζώνης.

**Πηγή:** [topontiki.gr](http://topontiki.gr)