

Δεν είσαι πρωινός τύπος; Να τι φταίει

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Άλλοι άνθρωποι έχουν προτίμηση στο πρωί και άλλοι στο βράδυ.

Μια νέα επιστημονική μελέτη υποστηρίζει ότι ανακάλυψε πως υπάρχει διαφορετική γενετική βάση, που καθορίζει αν κάποιος θα είναι πρωινός τύπος (δηλαδή ξυπνά και κοιμάται νωρίς) ή, αντίστροφα, νυχτερινός τύπος (ξυπνά και κοιμάται αργότερα).

Οι ερευνητές της αμερικανικής εταιρείας γενετικών αναλύσεων 23andMe, με επικεφαλής τον Ντέιβιντ Χιντς, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο επιστημονικό περιοδικό «Nature Communications», μελέτησαν το γονιδίωμα 89.283 ατόμων. Η γενετική ανάλυση συσχετίστηκε με απαντήσεις σχετικά με τις προτιμήσεις καθενός για το πρωί ή το βράδυ.

Όλα τα φυτά και τα ζώα έχουν βιολογικά ρολόγια. Το βιολογικό (κιρκαδιανό) ρολόι ενός ανθρώπου, που λειτουργεί σε 24ωρο κύκλο, επηρεάζει πολλές βιολογικές διεργασίες του οργανισμού, μεταξύ των οποίων κατά πόσο κάποιος έχει προτίμηση στη μέρα ή στη νύχτα.

Μέχρι σήμερα είχαν εντοπισθεί αρκετά γονίδια που ρυθμίζουν το βιολογικό ρολόι, αλλά ήταν άγνωστο κατά πόσο αυτά παίζουν ρόλο και στη διάκριση μεταξύ πρωινού/νυχτερινού τύπου. Η νέα μεγάλη γενετική ανάλυση για πρώτη φορά εντόπισε στους ανθρώπους τέτοιες γενετικές παραλλαγές, που φαίνεται να επηρεάζουν τις ενστικτώδεις προτιμήσεις καθενός για το πρωί ή το βράδυ.

Σύμφωνα με τους ερευνητές, οι πρωινοί τύποι τείνουν να είναι σωματικά και ψυχικά πιο υγιείς. Κοιμούνται καλύτερα, έχουν πιο φυσιολογικό βάρος και εμφανίζουν κατάθλιψη πιο σπάνια.

Πηγή: iefimerida.gr