

# Η απλή συνήθεια που κρατά τον εγκέφαλο 5 χρόνια πιο νέο!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Δοκιμάστε το και δεν θα χάσετε!

Όταν η επίδραση του πρωινού καφέ αρχίζει να εξασθενεί και σας πιάνει η μεσημεριανή υπνηλία, μη διστάσετε να απολαύσετε έναν υπνάκο, αφού θα σας τονώσει και παράλληλα θα δυναμώσει τον εγκέφαλό σας!

Η μεσημεριανή σιέστα είναι για πολλούς καθημερινή συνήθεια και τα οφέλη της έχουν αποτελέσει το αντικείμενο πολυάριθμων επιστημονικών μελετών. Στο πλαίσιο αυτό, ερευνητές από το Πανεπιστήμιο Τζονς Χόπκινς και το Πανεπιστήμιο Τζορτζ Μέισον αναζήτησαν ποια είναι η ιδανική διάρκεια του μεσημεριανού ύπνου για να εξασφαλίσουμε οφέλη για την εγκεφαλική λειτουργία.

Σύμφωνα με τα ευρήματα που δημοσιεύονται στο επίσημο περιοδικό της Αμερικανικής Εταιρείας Γηριατρικής, ο ύπνος διάρκειας περίπου μίας ώρας διατηρεί τον εγκέφαλο πιο νέο, τουλάχιστον μεταξύ των ηλικιωμένων. Στη μελέτη συμμετείχαν σχεδόν 3.000 Κινέζοι ηλικίας άνω των 65 ετών. Οι συμμετέχοντες

ερωτήθηκαν εάν κοιμούνται το μεσημέρι και για πόση ώρα και επίσης αξιολογήθηκε η γνωστική τους λειτουργία με τη χρήση διαφόρων τεστ (αριθμητικής, μνήμης κ.α.). Όσοι δήλωσαν ότι κοιμούνται συστηματικά το μεσημέρι για 60 λεπτά περίπου παρουσίαζαν εν γένει βελτιωμένη γνωστική επίδοση σε σύγκριση με όσους δεν είχαν βάλει τον μεσημεριανό ύπνο στη ζωή τους αλλά και με όσους συνήθιζαν να κοιμούνται για περισσότερο από 90 ή για λιγότερο από 30 λεπτά.

Βάσει των ευρημάτων αυτών, οι ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι ο μεσημεριανός ύπνος «αποτελεί πιθανώς σημαντική παράμετρο για τη βελτιστοποίηση της γνωστικής λειτουργίας στους ηλικιωμένους», μειώνοντας «τον κίνδυνο λειτουργικής εξάρτησης και κακής ποιότητας ζωής».

Το Ίδρυμα Υγείας στην Τρίτη Ηλικία, μη κερδοσκοπικός οργανισμός που ιδρύθηκε από την Αμερικανική Εταιρεία Γηριατρικής, ανέφερε σε σχετικό δελτίο τύπου ότι η διαφορά που διαπιστώθηκε ανάμεσα στους ηλικιωμένους που κοιμούνται το μεσημέρι και σε όσους δεν κοιμούνται ή κοιμούνται πάρα πολύ ή πολύ λίγο αντιστοιχούσε σε «πέντε έτη γήρανσης του εγκεφάλου».

**Πηγή:** [onmed.gr](http://onmed.gr)