

Λάθος ώρα -Μετάλλαξη του βιολογικού ρολογιού βρέθηκε σε ξενύχτηδες

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Κάποιοι έχουν σσιβαρό λόγο να μισούν το ξυπνητήρι (Φωτογραφία: CC0)

Νέα Υόρκη

Πάλι αργήσατε το πρωί; Αν εξαντλήσατε τη λίστα με τις δικαιολογίες, δοκιμάστε αυτή στο αφεντικό σας: ίσως έχετε μια μετάλλαξη που σας αφήνει άγρυπνους τα βράδια.

Αμερικανοί ερευνητές ανακάλυψαν μια μετάλλαξη του γονιδίου του CRY1 που επιβραδύνει το κिरκαδικό (ή βιολογικό) ρολόι, με αποτέλεσμα να επιμηκύνεται ο κύκλος ύπνου εγρήγορσης πάνω από τις 24 ώρες.

Σύμφωνα με τις πρώτες εκτιμήσεις, η εν λόγω παραλλαγή του γονιδίου μπορεί να υπάρχει σε έναν άνθρωπο στους 75.

«Φαίνεται ότι να μεταθέτει προς τα εμπρός την ώρα κατάκλισης κατά δύο έως τέσσερις ώρες», αναφέρουν ερευνητές Πανεπιστημίου Ροκφέλερ της Νέας Υόρκης στο επιστημονικό έντυπο Cell.

Ενώ στους περισσότερους ανθρώπους η ορμόνη μελατονίνη, η οποία ρυθμίζει τον ύπνο, αρχίζει να αυξάνεται μεταξύ 9 και 10 το βράδυ, σε μερικούς αυτό μπορεί να συμβεί ακόμη και μετά τις 2 ή τις 3 το πρωί.

Οι άνθρωποι που δεν μπορούν εύκολα να ξυπνήσουν το πρωί, αλλά είναι υποχρεωμένοι να το κάνουν λόγω δουλειάς ή σχολείου, συχνά νιώθουν κουρασμένοι όλη τη μέρα, κάτι που επιβαρύνει την υγεία τους.

Πηγές: [Newsroom ΔΟΛ, με πληροφορίες από ΑΠΕ-ΜΠΕ](#)