



После долгих исследований стало очевидным, что самыми здоровыми можно считать людей, которые обычно спят 6,5-7,5 часов. У них самый низкий уровень сердечно-сосудистых заболеваний и смертности. У тех же, кто спит менее 4,5 часов, продолжительность жизни сокращается в среднем в 1,6 раза. Как показали наблюдения, еще более опасно спать регулярно более 9,5 часов – это сокращает жизнь в 1,7-1,9 раза.

Закономерность выявлена, но объяснить, почему происходит именно так, ученые пока не берутся. Если со слишком коротким сном все более-менее ясно – от недостаточного отдыха организм быстрее изнашивается, то причины высокой смертности среди заядлых сонь остаются загадкой. Возможно, речь идет об обратной связи – слишком много спят те, у кого со здоровьем не все в порядке. При этом врачи напоминают, что универсальной рекомендации по продолжительности сна они дать не могут. Речь идет лишь о времени, необходимом и достаточном для большинства людей. Для каждого человека существует своя оптимальная продолжительность сна, зависящая от образа жизни, рода занятий, состояния здоровья и даже климата страны, в которой он живет. Теги: [же](#) , [более](#) , [менее](#) , [часов](#)

,
[жизни](#)

,
[тех](#)

,
[кто](#)

,
[среднем](#)

,
[спать](#)

,

[раза](#)

,

[СПИТ](#)

,

[продолжительность](#)

,

[сокращается](#)

,

[смертности](#)