



Сон необходим для нормальной здоровой жизни — это всем известно. Вы можете питаться самой здоровой едой и не вылезать из спортзала, но если при этом постоянно не высыпаетесь — все усилия пойдут насмарку.

1. Наши древние предки отводили сну больше времени, потому что их суточный ритм зависел от восхода и захода солнца. Сегодня мы располагаем искусственным светом, который позволяет продлить период бодрствования и, стало быть, сократить время сна. И хотя требования во сне для каждого организма индивидуальны, многие эксперты настаивают, что здоровый сон должен продолжаться около девяти часов в сутки. Последние исследования показали, что большинство страдающих от бессонницы за час до сна занимаются чем-либо стимулирующим активность головного мозга: 90% смотрят телевизор, 33% работают на компьютере и 43% — делают что-либо по дому.

2. Недостаток сна серьёзнейшим образом отражается на гормонах,

которые держат под контролем обмен веществ, аппетит, настроение, способность сконцентрироваться и т. д. Исследования показали — среди тех, кто спит меньше, чем по шесть часов в сутки, больше курящих, крепко выпивающих, не занимающихся спортом и тучных. Любопытно, но то же самое можно сказать и о людях, которые регулярно спят больше девяти часов в сутки. Специалисты из медицинского колледжа Лондонского университета выяснили, что и недостаток сна и его переизбыток удваивают риск смерти.

Учёные давно знают о связи между недостатком сна и сердечнососудистыми заболеваниями, хотя не могут объяснить, чем так плохо много спать. Во время недавних исследований была выявлена зависимость переизбытка сна от депрессии и низкого социально-экономического статуса, но этот вопрос нуждается в дополнительном изучении.

**3. Криптохромы** — древние белки, которые имеются во всех растениях и животных на нашей планете. Эти вещества, которые «обитают» главным образом в глазах и на коже, чувствительны ко всем оттенкам синего, которые в природе появляются на рассвете или в сумерках, а потому очень важны для нашего суточного цикла. С помощью этих веществ наши тела и с закрытыми глазами в состоянии распознать солнечный свет.

Вы когда-нибудь задумывались, откуда слепые знают когда — день, а когда — ночь? Криптохромы определяют, что солнечный свет перестал поступать и дают сигнал эпифизу преобразовывать серотонин, который весь день поддерживал вас в состоянии бодрствования в мелатонин, благодаря которому вы сможете как следует отдохнуть ночью.

Как только настанет утро, образование серотонина возрастёт, а меланина — снизится, и вы будете готовы к новому дню. Именно поэтому врачи так часто прописывают в качестве антидепрессанта препараты СИОЗС (селективные ингибиторы обратного захвата серотонина; прим. [mixstuff.ru](http://mixstuff.ru)). Всё, что человеку необходимо, чтобы победить депрессию — это хорошенько выспаться.

**4.** Активное использование искусственного света привело к нарушению естественного ритма выработки серотонина-мелатонина, который складывался тысячелетиями. Выработка мелатонина подавляется светом и возобновляется с наступлением темноты, так что чем дольше вы засиживаетесь по вечерам, тем негативнее это сказывается на вашем физическом и умственном состоянии.

Исследования показали, что преждевременное старение имеет отношение к пониженному уровню мелатонина во время сна. Мелатонин связан с нашей способностью к обучению и работой памяти. Он может оказать благотворное влияние при лечении болезни Альцгеймера. Это мощный антиоксидант, способный защитить ДНК от повреждения свободных радикалов и предотвратить развитие некоторых форм рака.

Недавние исследования продемонстрировали, что рабочие, суточный цикл которых постоянно нарушается из-за работы в ночные смены, входят в группу риска по раковым заболеваниям. Так что если вам приходится работать по ночам, старайтесь, по крайней мере, договориться, чтобы ночные смены каждый месяц сменялись дневными.

И перед тем, как вы побежите в аптеку покупать содержащие мелатонин препараты, примите к сведению, что, хотя эти добавки и могут помочь на какое-то время, в долгосрочной перспективе они приведут к тому, что ваш организм постепенно будет производить ещё меньше мелатонина.

Ничто, абсолютно ничто не может заменить здоровый сон.

5. Исследования показали, что гормональные нарушения связаны с нарушением именно глубокой фазы сна. То есть, в конечном счёте, важно не столько количество сна, сколько его качество.

Поверхностный сон повышает уровень кортизола — гормона стресса. В умеренных количествах он полезен, но если его уровень слишком высок — это становится опасным.

Высокий уровень кортизола приводит к снижению уровня тестостерона, ослаблению иммунной системы, потере мышечной массы и повышению кровяного давления. Кроме того, переизбыток кортизола способствует набору веса, особенно в области живота, и повышает опасность возникновения сердечнососудистых заболеваний и диабета.

Кортизол снижает образование серотонина, а недостаток серотонина можно повысить, если принимать углеводы (сахар и крахмал). Вот

почему многих людей так тянет на сладкое, когда они переживают стресс или засиживаются допоздна. Поскольку сератонин успокаивает, улучшает настроение и облегчает депрессию, то в определённых ситуациях может возникнуть зависимость от сладкого.

Для того, чтобы поддерживать нормальный вес, энергию тела и настроение, старайтесь держать уровень кортизола под контролем — найдите оптимальный для себя способ бороться со стрессом. Это может быть, например, утренняя пешая прогулка на работу или в школу или прослушивание новостей по радио перед сном.

Тэги: [из](#) , [не](#) , [но](#) , [все](#) , [едой](#) , [здоровой](#) , [самой](#) , [вылезать](#) , [питаться](#) , [спортзала](#) , [у](#)  
[силия](#)

,  
[пойдут](#)

,  
[насмарку](#)

,  
[высыпаетесь](#)

,  
[все](#)