

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.

Наши 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.

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.

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 (шишковидная железа головного мозга) 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 мелатонина — снизится, и вы будете готовы к новому дню.

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.

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 сердечно-сосудистых 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 серотонин 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. И помните, ничто, абсолютно ничто не может заменить здоровый сон.

[Житковичский районный ЦГЭ](#)