



A hat óránál kevesebbet és a nyolc óránál többet alvók rosszabbul teljesítettek a szellemi feladatok megoldásában, mint az átlagosan 7 órát alvók. Előbbiek agyának csupán a memóriáért felelős része nem működött rosszabbul. A nők 25, a férfiak 18 százaléka alszik átlagosan 6 óránál kevesebbet, 8-nál többet pedig a nők 7,4, a férfiak 8,6 százaléka.

A brit tudósok vizsgálódásukhoz az úgynevezett *Whitehall II tanulmány* adatait használták, melyek több mint ötezer, 35 és 55 év közötti alany alvásidejét rögzítették öt év távlatában, továbbá az alanyok szellemi teszteredményeit. A mostani elemzés végeredménye: a hat óránál kevesebbet és a nyolc óránál többet alvók rosszabbul teljesítettek a szellemi feladatok megoldásában, mint az átlagosan 7 órát alvók. Előbbiek agyának csupán a memóriáért felelős része nem működött rosszabbul.

A bő ötezer alany közül a nők 25, a férfiak 18 százaléka aludt átlagosan 6 óránál kevesebbet, 8-nál többet pedig a nők 7,4, a férfiak 8,6 százaléka.

"Az alvás hossza általánosan csökken a kor előrehaladtával, ahogy a szellemi működés is hanyatlik" - mutatott rá a kutatást vezető **Jane Ferrie**, a *University College London* tudósa. Hozzátette, hogy sokkal erőteljesebben kellene tudatosítani a közegészségügynek az emberekben az alváshossz fontosságát, amely jóval kisebb figyelmet kap, mint például a dohányzás vagy az alkohol.

"Az alvás fontos sejt szinten, hogy megszabaduljanak a salakanyagoktól és feltölthessék energiaraktáraikat, továbbá a memória rendezésében" - idézte Ferrie-t a *The Daily Telegraph* című brit lap.

Forrás: MTI