



Amerikai ideggyógyászok a most tartott alváskongresszuson számoltak be ezzel kapcsolatos vizsgálataikról.

A **Minneapolisban** tartott nemzetközi kongresszuson az alvás élettanával és kórtanával foglalkozó kutatók találkoztak.

Charles Bae, a *Cleveland Clinic Alvászavar*

Központjának

ideggyógyásza és munkatársai 2008 januárja és 2010 májusa között tízezernél több átlagosan 52 éves ember alvási szokásait jegyezték fel.

A hatalmas vizsgálati csoport résztvevőinek életminőség mérése, illetve esetleges depressziós hajlamának vizsgálata azt mutatta, hogy a napközben legjobb közérzetnek örvendő és depresszióra legritkábban hajlamos emberek azok voltak, akik átlagosan hat-kilenc órát aludtak éjszakánként.

A kutatók kiemelték: eredményeik újdonsága elsősorban az, hogy a sokat alvók között ugyanúgy több a depresszióval bajlódó, mint a keveset alvók csoportjában. Az előadás vitájában többen emlékeztettek arra, hogy az amerikai tudományos akadémia illetékes osztálya szerint az alvási igény rendkívül egyéni és nagy szórást mutat.

Ez a munkacsoport szerint azonban nem változtat azon, hogy az egészséges felnőttek optimálisnak tűnő átlagosan alvásideje hét-nyolc óra. Arra már korábban voltak széleskörű tanulmányok, hogy az éjszakánként alvással csupán néhány órát töltő emberek körében sok a pszichiátriai kezelést igénylő ember, de arra eddig nem volt jól ellenőrzött adat, hogy a hosszú alvás hasonló gondokhoz vezethet.

Bae és munkacsoportja gondosan ellenőrzött adatokat értékelt. A vizsgálat résztvevői

ismételten visszatértek ellenőrzésre és a kutatók figyelembe vették a megfigyelési alanyok családi állapotát, nemét, társadalmi helyzetét is. Az alvási idővel kapcsolatos fölismerések minden más szemponttól függetlenül egyformán érvényesültek.

Forrás: MTI