

Další důkazy o škodlivosti krátkého spánku

Krácení spánku pod 6 hodin denně zvyšuje riziko předčasného úmrtí z jakékoli příčiny o 12 % – ukázala to analýza výsledků 16 studií zahrnujících přes 1,3 milionu lidí, provedená vědci z Warwické univerzity ve Velké Británii.

Příliš dlouhý spánek však také škodí. Jeden z autorů metaanalýzy profesor Francesco Cappuccio soudí, že spojení prodloužené doby spánku se špatným zdravím pravděpodobně znamená, že „lidé, kteří se necítí dobře, mají tendenci spát déle než ostatní“. O příčinách snižování průměrné délky spánku prohlašuje: „V moderní společnosti k tomu nejčastěji dochází u lidí, kteří intenzivně pracují na plný úvazek a podléhají tlaku sociálních změn vyžadujících delší pracovní dobu a práci na směny.“

6 hodin je minimum

Optimální délka spánku, která by měla být v zájmu zachování dobrého zdravotního stavu důsledně dodržována, je 6–8 hodin. Krátkou dobu spánku je podle profesora Cappuccia nutné považovat za další rizikový faktor vzniku mno-

ha onemocnění (či alespoň indikátor rizika mající vliv na chování lidí), a podle něj bychom proto měli usilovat o úpravu pracovních podmínek a širokou osvětu spojenou s poradenstvím směřujícím ke zlepšení spánkové hygieny.

(Zdroj: Sleep 2010; 33:(5) on-line)

(mls)

