

На 44 часа в год люди спят меньше из-за глобального потепления

Исследование показывает, что из-за глобального потепления люди стали хуже спать, особенно женщины и пожилые люди, у которых есть проблемы со здоровьем.

Глобальное потепление, в частности повышение температуры, урезает часы сна у людей по всему миру. Об этом сообщает международная команда учёных. Результаты их научного исследования опубликованы на сайте One Earth.

Хороший сон оказывает огромное влияние на здоровье и самочувствие. Однако глобальное потепление повышает ночные температуры даже быстрее, чем дневные, и это затрудняет сон. Анализ данных показал, что жители городов теряют примерно 44 часа сна в год, что приводит к 11 ночам с менее чем семичасовым сном, что является стандартным показателем достаточного сна.

Потеря сна в дальнейшем будет расти, пока планета продолжает нагреваться, на кого-то это будет оказывать большое влияние, а на кого-то поменьше. Потеря сна на градус потепления примерно на четверть выше у женщин, чем у мужчин, в два раза выше у лиц старше 65 лет и в три раза выше у жителей менее богатых стран.

Для того чтобы провести исследование, учёные использовали данные из наручных часов, которые фиксируют и анализируют сон человека. Они использовали данные 47 000 людей, семи миллионов ночей из 68 стран.

К слову, предыдущие исследования на эту тему показывали, что повышение температуры вызывает проблемы со здоровьем, в том числе сердечные заболевания, ментальные и психологические расстройства.

Исследователи предполагают, что нарушение сна может быть ключевым механизмом, с помощью которого высокая температура вызывает эти последствия для здоровья. К сожалению, данные не показали никаких признаков того, что люди способны адаптироваться к более жарким ночам.

Более того, учёные обнаружили, что люди, уже живущие в более тёплом климате, также испытывали влияние на качество сна при повышении температуры.

«Для большинства из нас сон является важной частью обычного дня. Мы проводим примерно треть жизни в этом состоянии. Однако процент тех, кто не высыпается по ночам, растёт, и очень быстро. Мы провели первое мировое исследование, в котором показали, что на качество сна влияет глобальное потепление», - говорит ведущий автор исследования Келтон Минор из Университета Копенгагена.

Например, в городе с населением миллион человек, если ночная температура не опускается ниже 25 градусов, то примерно 46 000 человек не высыпаются. Если говорить о таких странах, как Индия и Пакистан, то там количество людей с недосыпом в разы больше.

Человеческое тело устроено так, что ему необходимо охладиться перед сном. Это естественный процесс. Но при температуре от +25 градусов, это сделать очень сложно. Что касается женщин, то у них тело начинается охлаждаться раньше, чем у мужчин на несколько часов. Это означает, что более высокие ночные температуры могут оказать большее влияние на женщин. Кроме того, у женщин в среднем более высокий уровень подкожного жира, что может замедлить процесс охлаждения.

Что касается пожилых людей, то у них процесс терморегуляции работает намного хуже, поэтому в целом они

спят хуже. А глобальное потепление может ещё более воздействовать на этот процесс.



Автор: Миша Ковальски © Babr24.com НАУКА И ТЕХНОЛОГИИ, ЗДОРОВЬЕ, ЭКОЛОГИЯ, МИР 👁 20268
26.05.2022, 15:09 🔄 784

URL: <https://babr24.com/?IDE=229511> Bytes: 3285 / 3165 [Версия для печати](#) [Скачать PDF](#)

[👍 Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:
newsbabr@gmail.com



Автор текста: **Миша Ковальски**, научный обозреватель.

На сайте опубликовано **1654** текстов этого автора.

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: @babr24_link_bot
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь
Телеграм: @bur24_link_bot
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: @irk24_link_bot
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: @kras24_link_bot
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: @nsk24_link_bot
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)