

Утро вечера мудренее? Когда включаются мозги у "сов" и у "жаворонков"

Канадские ученые доказали, что у людей-"сов" и людей-"жаворонков" существует значительные различия в работе мозга. Результаты их исследования опубликованы в июньском выпуске Journal of Biological Rhythms, сообщают "Израильские новости".

Исследователи из Университета Альберты в Эдмонтоне предложили добровольцам стандартный опросник и по его итогам разделили их на группу "сов" - людей, которые долго спят и наиболее работоспособны по вечерам, и группу "жаворонков" - встающих рано и наиболее активных по утрам.

Как сообщает medportal.ru, затем ученые измерили показатели сократимости и возбудимости нервных путей добровольцев. Выяснилось, что возбудимость мозга "жаворонков" достигает максимума в 9 часов утра, а затем в течение дня постепенно снижается. Мозг "сов", напротив, наиболее возбудим в 9 часов вечера.

Еще одно найденное различие: у "сов" мышечная сократимость - показатель физической работоспособности - возрастает в течение дня, а у "жаворонков" остается неизменной. Возбудимость нервных путей спинного мозга повышалась к вечеру у представителей обеих групп.

Авторы исследования надеются, что открытые ими различия в работе мозга и мышц между "совами" и "жаворонками" могут способствовать оптимизации рабочих процессов на производстве.

[👍 Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:
newsbabr@gmail.com

Автор текста: **Артур
Скальский.**

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: eqquatoria@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](#)