

Сколько спят долгожители?

Получены новые результаты, связывающие продолжительность жизни женщин с ночным сном. Анализ данных, собранных за 14 лет, показал, что дольше всех живут женщины, которые спят от пяти до шести с половиной часов в сутки. Четыре часа сна мало, а семь – уже перебор.

Команда учёных во главе с доктором медицинских наук профессором психиатрии Ф. Крипком из Калифорнийского университета (Сан-Диего) повторила исследование, ранее проводившееся между 1995 и 1999 годами. Изначально эксперимент охватил 459 женщин штата в возрасте от 50 до 81 года. Исследователи проводили наблюдения за их самочувствием и сном, поставив цель: определить, как продолжительность сна связана с долголетием. Спустя четырнадцать лет учёные вновь обратились к своим подопечным. Оказалось, что из 444 участниц эксперимента восемьдесят шесть уже умерли.

Прежде считалось, что ночной сон продолжительностью от 6.5 до 7.5 часов продляет жизнь. Эти результаты были получены на основе анкетирования. Но в исследовании, о котором идет речь, доктор Крипк и его коллеги использовали мониторы, крепящиеся к запястьям и фиксировавшие интенсивность фаз сна и их продолжительность. Результаты оказались несколько иными.

При более объективном — инструментальном — измерении параметров сна, лучшие шансы на долгую жизнь оказались у женщин, которые спали от пяти до шести с половиной часов в сутки. «Женщины, которые спят меньше, чем пять часов или больше чем шесть с половиной, с меньшей вероятностью проживут ближайшие четырнадцать лет, - утверждает доктор Крипк. - А у женщин, которые спят всего пять или шесть часов, совершенно нет поводов для волнения, это оптимально для долголетия. Можно сказать, что это идеальная норма сна для женщин Сан-Диего».

Исследования Крипка принесли и другие открытия. В частности такое: среди пожилых женщин риск смерти от паузы в дыхании во время сна (сонного апноэ, характерного спутника ночного храпа), оказался крайне мал. Апноэ связано с определенным риском для 50-60-летних, однако для более старшего возраста, по данным Крипка, не представляет никакой опасности. В особенности это касается женщин. Из Сан-Диего, разумеется.

Автор: Дмитрий Романов © Наука и жизнь НАУКА И ТЕХНИКА, МИР 👁 3877 23.10.2010, 17:48 📄 412

URL: <https://babr24.com/?ADE=89198> Bytes: 2125 / 2125 Версия для печати

 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com

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](#)