

Denumirea canalului media: **Sănătate.info**, <http://www.sanatateinfo.md>

Titlul știrii: **Somnolog: Oamenii dorm astăzi cu două ore mai puțin decât predecesorii lor. Care sunt efectele lipsei de somn**

Data publicării: 13.02.2023

Categoria: **podcast**

Articol pozitiv/neutru/negativ: **pozitiv**

Rezumat: Omenirea se confruntă acum cu o criză de somn. La baza acestei probleme stau o serie de factori provocați de dezvoltarea tehnologiilor informaționale, dar și schimbarea modului de viață. În goană pentru a reuși mai multe, oamenii sacrifică orele de somn fără să-și dea seama că devin mai obosiți, frustrați, cu probleme emoționale, cognitive care cu timpul se transforma în diferite boli.

Link:http://www.sanatateinfo.md/News/Item/11491/somnolog-oamenii-dorm-astazi-cu-doua-ore-mai-putin-decat-predecesorii-lor-care-sunt-efectele-lipsei-de-somn?fbclid=IwAR0YyUVwqxK1UGT_0bOMX8rtchP_SF8wG4hTtTH5lkQXeIzDYuT1KBzdpU

Somnolog: Oamenii dorm astăzi cu două ore mai puțin decât predecesorii lor. Care sunt efectele lipsei de somn



Sursa Foto: Sănătate INFO

Omenirea se confruntă acum cu o criză de somn. La baza acestei probleme stau o serie de factori provocați de dezvoltarea tehnologiilor informaționale, dar și schimbarea modului de viață. În goană pentru a reuși mai multe, oamenii sacrifică orele de somn fără să-și dea seama că devin mai obosiți, frustrați, cu probleme emoționale, cognitive care cu timpul se transformă în diferite boli.

▶ 0:00 / 37:21



Adrian Lupușor, medic neurolog și membru al Centrului de Somnologie, spune că **privarea de somn a devenit una dintre cele mai mari provocări cu care se confruntă oamenii de la descoperirea curentului electric.**

„Curentul electric a permis dezvoltarea unor factori care au lovit în cantitatea și calitatea somnului. Astăzi există trei excese care influențează negativ somnul. Vorbim aici de excesul informațional, excesul emoțional și excesul de lumină seara și absența unei iluminări suficiente pe parcursul zilei. În lipsa curentului electric oamenii se culcau când afară se întuneca și se trezeau când se lumina. Era un somn firesc și care corespundea schimbărilor de pe Pământ. Noi suntem conectați la ceasul Terrei și secreția hormonului care este responsabil de buna derulare a somnului – melatonina – se produce odată cu lăsarea întinericului”, explică medicul neurolog.

Potrivit lui Adrian Lupușor, expunerea la prea multă lumină seara întârzie procesul de formare a melatoninei, fapt care va provoca întârzierea somnului, iar acesta nu va fi de calitate. **Electricitatea a dat naștere gadgeturilor care au adus în dormitoare un exces informațional care suprasolicită creierul omului și îl stresează.** Astfel oamenii se simt dimineața mai obosiți, frustrați și au probleme emoționale, cognitive care se pot transforma în diferite boli.

Medicul atrage atenția ca privarea de somn să nu devină un obicei. *„Noi astăzi încercăm să facem mai multe lucruri și reducem din durata somnului, dar nu ne dăm seama că dacă dormim mai puțin devenim mai puțin productivi. Deci este mai logic să ne săturăm de somn în fiecare noapte și să reușim mai multe a doua zi. Dacă se întâmplă o dată pe lună, nu e o problemă. Dacă se întâmplă de câteva ori pe săptămână și durează câteva luni, atunci aceasta este boală”, explică Adrian Lupușor lipsa de somn.*

Somnul se compensează doar prin somn. Acesta este foarte important pentru creștere, învățare și formarea sistemului imun. Medicul spune că **atunci când organismul doarme, în corp se produc peste un miliard de reacții biochimice care contribuie la refacerea țesuturilor, iar creierul face ordine în informațiile sale.** Toate acestea depind de calitatea somnului, iar pentru ca acesta să fie mai cu spor, Adrian Lupușor recomandă opt ore de somn.

„Fiziologic asta ar fi între orele zece seara și șapte dimineața. Dacă încerci să adormi după miezul nopții e mai greu din cauză că scade nivelul de melatonină. El este la maximum când afară se întunecă și atunci este ora perfectă de a merge la culcare. Se vor evita înainte de somn alimentele care conțin cafea, cina copioasă, efortul fizic și expunerea la lumină și gălăgie. Repetarea unui regim ne face să fim mai eficienți și mai productivi și nu vom avea probleme cu somnul”.

Cât ține de unele medicamente sau produse naturiste care ar provoca somnul, medicul Adrian Lupușor spune că este foarte important ca pacienții să înțeleagă de ce dorm rău și să respecte igiena somnului. *„Dacă vom căuta ceaiul cald înainte de somn deja avem o problemă de dependență. Este nevoie să căutăm factorul declanșator. **Suplimentele nu schimbă modul de viață, pacientul le va consuma o perioadă după care va trece la o doză mai mare și asta nu îl va ajuta”.***