

Долгий сон по выходным снижает риск развития диабета



Долгий сон в нерабочие дни сокращает вероятность развития диабета второго типа.

К такому выводу пришли ученые из Австралии, которые на протяжении пяти лет наблюдали за здоровыми мужчинами, которые в течение рабочей недели спали, в среднем, по шесть часов, а в выходные на два часа больше. Параллельно исследователи проверяли уровень инсулина в организме участников

эксперимента. Оказалось, что уровень этого гормона колебался гораздо меньше в первые дни рабочей недели.

Так, ученые пришли к выводу, что благодаря увеличенной продолжительности сна снижается риск развития сахарного диабета второго типа. По их мнению, долгий сон улучшает синтез инсулина в организме, в результате чего снижается уровень глюкозы в крови.

Слишком долгий сон негативно влияет на умственные способности

Новое исследование, проведенное американскими учеными, показало, что слишком долгий сон негативно отражается на умственных способностях человека. У людей, которые привыкли спать по 9 часов и более, были отмечены более низкие показатели функций мозга, чего не наблюдалось у тех, кто спит обычно по 6-8 часов в сутки. Сведения ученых были опубликованы в журнале *Psychiatric Research*.



Группа исследователей из университетской клиники в

Мадриде совместно с коллегами из Колумбийского университета в Нью-Йорке проанализировала данные свыше 2 700 человек возрастом 60-70 лет, находившихся на протяжении трех лет под наблюдением специалистов. В контрольную группу вошло 49 % участников эксперимента, они спали не более 6-8 часов в сутки, 40 % участников имели привычку спать 9 и более часов, а всего 5 часов в сутки и менее спали 11 % человек.

В самом начале эксперимента, а также в конце пациенты должны были пройти тест, по результатам которого исследователи могли определить состояние когнитивных функций мозга. Речь идет о так

называемом мини-тесте исследования психического состояния (MMSE), оценивающий уровень деменции. Как выяснилось, ухудшение таких умственных способностей, как память и мышление, происходило в два раза быстрее у всех любителей долго спать.

Как отмечают авторы работы, разница, отмеченная в показателях умственного состояния любителей поспать подольше и контрольной группы людей была внушительной. Полученные результаты при этом остались неизменными, даже когда ученые учли такие факторы, как возраст, образование и наличие вредных привычек у участников эксперимента.

Руководитель исследования Джулиан Бенито-Леон (Julian Benito-Leon) отметил, что для подтверждения сделанных выводов необходимы дальнейшие исследования, так как на это могут найтись и другие причины.