

NGỦ ÍT ẢNH HƯỞNG ĐẾN NÃO BỘ

Một nghiên cứu mới đây khẳng định, giấc ngủ không chỉ ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất mà còn có những tác động to lớn đối với sức khỏe tinh thần của con người. Theo đó, ngủ quá ít hay ngủ quá nhiều cũng không tốt.

Theo kết luận của các nhà khoa học, thời lượng của giấc ngủ đóng một vai trò rất quan trọng. Một người ngủ quá ít hoặc ngủ quá nhiều sẽ khiến cho não bộ không những bị "lão hóa" một cách nhanh chóng mà còn hoạt động kém hơn mức bình thường.

Các chuyên gia khuyến cáo mỗi người chúng ta nên ngủ từ 6-8 tiếng đồng hồ mỗi đêm. Những ai nằm ngoài phạm vi cho phép trên (ngủ dưới 6 tiếng/ ngày hoặc trên 8 tiếng/ ngày) có nguy cơ bị suy giảm khả năng nhận thức, trí nhớ giảm sút khi bước vào tuổi trung niên. Đây là một tình trạng khá nghiêm trọng, bởi các nhà nghiên cứu cũng đã đưa ra lời cảnh báo rằng, một kích thích năng hoạt động của bộ não suy giảm, sức khỏe thể chất cũng giảm sút và con người đứng trước nguy cơ chết sớm.

Ngủ 7 tiếng mỗi đêm giúp não bộ hoạt động tốt.

Các nhà nghiên cứu thuộc Đại học London đã tiến hành nghiên cứu và chỉ ra việc thay đổi thói quen ngủ trong vòng 5 năm ảnh hưởng như thế nào đến chức năng nhận thức của mỗi người khi về già. Những tình nguyện viên tham gia nghiên cứu phải hoàn thành lần lượt 6 bài test kiểm tra về trí nhớ, lý trí, vốn từ ngữ, phát âm trôi chảy, thông thạo ngữ nghĩa và tình trạng nhận thức chung.

Kết quả thu được như sau: Những người ngủ nhiều hơn mức cho phép (6-8 tiếng/ ngày) ghi điểm thấp ở tất cả các bài test về nhận thức, không có khả năng nhớ lâu. Trong khi đó, những người ngủ ít hơn so với tiêu chuẩn có xu hướng suy giảm khả năng suy luận và dự trữ từ vựng. Do đó, các nhà khoa học đã đưa ra kết luận, ngủ đủ 7 tiếng/ đêm và ngủ sâu chính là nền tảng và là yếu tố quyết định để có một bộ não hoạt động tốt.

Thiếu ngủ và mất ngủ chính là nguyên nhân khiến con người làm việc không hiệu quả, phản ứng chậm, thường hay mắc lỗi trong công việc, mất tập trung...

Jane Ferrie, một nhà nghiên cứu cấp cao, cho biết: "Kết quả mà chúng tôi thu được từ nghiên cứu này chủ yếu muốn nhấn mạnh rằng, thời lượng giấc ngủ có ảnh hưởng đến chức năng nhận thức của con người sau này... Cuộc sống hiện đại bận rộn của chúng ta ngày càng có những tác động không tốt đến sức khỏe cũng như đời sống của nhiều người, do đó nhận thức được tầm quan trọng của giấc ngủ là rất cần thiết".

Theo các nhà khoa học, thời gian lý tưởng cho một giấc ngủ ban đêm là 7 tiếng đồng hồ, tiếp sau đó là 6 tiếng. Những người ngủ đủ 7 tiếng mỗi đêm đạt điểm số rất cao trong mỗi bài test được thực hiện.

Đối với nam giới, kết quả có một chút khác biệt. Đó là, cho dù bạn ngủ 6, 7 hay 8 tiếng mỗi đêm thì khả năng nhận thức là như nhau, không có sự vượt trội. Khả năng ấy chỉ bị suy giảm khi người đàn ông ngủ ít hơn hoặc nhiều hơn thời lượng khuyến cáo.