



Исследование: дневной сон защищает от проблем с сердцем

Статья из газеты: [АиФ. Здоровье №43 24/10/2013](#)

Дневной сон полезен для сердца, полагают американские ученые. Доказательство тому – любопытное исследование, которое провели сотрудники медицинской школы Гарварда.

Москва, 29 октября – АиФ-Москва. Дневной сон полезен для сердца, считают сотрудники медицинской школы Гарварда.

Отобрав около 24 тысяч добровольцев в возрасте от 20 до 86 лет и наблюдая за ними на протяжении шести лет, исследователи пришли к выводу, что риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний для любителей вздремнуть днем сокращался на 37%, если перерывы на дневной сон делались минимум три раза в неделю и их продолжительность составляла не менее 30 минут.

Подобный эффект ученые объясняют просто: дневной сон благотворно влияет на уровень гормонов стресса, избыток которых связан с повышенным риском инфарктов и инсультов.

«Полноценный ночной сон складывается из четырех-пятикратного чередования фаз «медленного» и «быстрого» сна, что позволяет максимально полно «проработать» на подсознательном уровне накопившуюся за день информацию. Именно поэтому после полноценного сна многие из нас чувствуют себя свежими и отдохнувшими. Такие же процессы чередования сна и бодрствования, но только скрытые за повседневной активностью, происходят в нашем организме в дневное время», - рассказал руководитель Центра синкопальных состояний и сердечных аритмий у детей и подростков ФМБА России, доктор медицинских наук, профессор Леонид Макаров.

По его словам, этим объясняется тот факт, что время от времени в разгар рабочего дня на людей вдруг неожиданно накатывает сонливость, но, вздремнув 20–30 минут, они снова чувствуют прилив сил.

«Кстати, в странах, где дневной послеобеденный сон (знаменитая сиеста) является традиционным, уровень сердечно-сосудистых заболеваний и впрямь значительно ниже», - добавил Макаров.