

То, сколько и насколько хорошо вы спите, напрямую влияет на ваше здоровье. Но знаете ли вы, что время, когда вы предпочитаете спать, также имеет решающее значение? Ваш

[Хронотип](#) естественное предпочтение поздно ложиться (вечерний хронотип) или рано встать (утренний хронотип) - во многом зависит от того, когда вы чувствуете себя продуктивным и когда чувствуете усталость. Но если эта склонность характеризует вас как вечерний хронотип, или "ночную сову", вы можете быть подвержены более высокому риску развития нескольких хронических заболеваний. [Быть полночином сопряжено с риском для здоровья](#)

Быть полночином часто сопряжено с определенными образами жизни и привычками.

Вечерний хронотип [циркадный ритм](#) (24-часовые внутренние часы) обычно не совпадают с восходом и заходом солнца. Возможно, именно поэтому, по данным Фонда сна, люди с вечерним хронотипом, как правило, считают саморегуляцию более сложной задачей. В результате у полночников повышается вероятность развития нездоровых привычек, таких как:

- Поздний прием пищи и перекусы поздно ночью,
- Ухудшение качества сна и общее недосыпание
- Несоблюдение рекомендаций [рекомендации по физической активности](#)
- Употребление табака и алкоголя чаще, чем у других хронотипов

Независимо от того, какое время вы предпочитаете ложиться спать, такой образ жизни связан с хроническими заболеваниями и повышенным риском смерти. Поскольку люди с вечерним хронотипом более склонны к этим факторам риска, их здоровье может быть в опасности.

Ухудшение состояния сердца

[Исследования](#) считают, что люди с вечернего хронотипа, как правило, имеют более высокие уровни [деятельности LDL \(плохого\) холестерина](#) и триглицериды - избыточный жир из пищи, которую мы едим. Один [исследование](#) в отчете, посвященном взрослым самкам, сообщается, что у полночников общее состояние сердечно-сосудистой системы хуже, чем у других хронотипов. Участники night owl также чаще придерживались нездоровой диеты, меньше занимались спортом, [плохо спали и курили](#) - все это факторы риска сердечных заболеваний.

Но [эксперты](#) допустим, риск сердечных заболеваний связан не только с тем, что вы ночная сова. Любой, кто регулярно засиживается допоздна - даже если это не входит в его предпочтения, - подвержен повышенному риску. Люди, которые спят менее семи часов, более склонны к затвердению артерий (атеросклероз), сужению артерий (атеросклероз), сердечным заболеваниям или инсульту.

Более высокие показатели тревожности и депрессии

Согласно [Исследования](#) Люди, которые предпочитают поздно ложиться спать, как правило, проявляют больше симптомов [тревоги и депрессии](#), чем [ранние пташки](#). Одна из возможных причин заключается в том, что совиный образ жизни связан с [более высоким уровнем стресса и плохим качеством сна](#) - двумя факторами риска развития психических расстройств. [Предпочитаемое](#)

вами время отхода ко сну также может быть не таким критичным, как время, когда вы на самом деле ложитесь спать.

Одно [исследование](#) показывает, что поздний отход ко сну, независимо от вашей естественной склонности, связан с [ухудшением психического здоровья](#).

Нарушения обмена веществ - это состояния, которые нарушают ваш метаболизм - способность вашего организма преобразовывать пищу в энергию. Что и когда вы едите, то, как ваш организм обрабатывает уровень сахара в крови, и то, насколько хорошо вы спите, - все это может способствовать развитию нарушений обмена веществ. Ожирение и

[Диабет 2 типа](#) вот два примера. В ходе исследования,

в котором приняли участие более 63 000 медсестер, самопровозглашенные полуночники были [54%](#) более склонны к

нездоровому образу жизни и повышенному риску развития диабета. Вечерние хронотипы, как правило, [потребляют](#)

[больше калорий, испытывают более частую тягу к еде](#) и у вас значительно [более высокая концентрация в крови](#)

[глюкозы \(сахара\)](#). Короткое время сна и больше времени, проведенного во сне в течение дня, также связаны

с ожирением.

Более высокий риск снижения когнитивных способностей

Сон тесно связана с восприятием и когнитивными нарушениями. Люди, которые, как правило, получают меньше

, чем семь часов сна, имеют на 30% больший риск развития [деменция](#) позже. Эта связь

особенно актуальна для полуночников, которые, как правило, спят меньше, чем другие хронотипы.

Недавнее [исследование](#) выявлена прямая связь между вечерним хронотипом и снижением когнитивных функций,

особенно у участников с высшим образованием -

чем позже время отхода ко сну, тем

сильнее снижение когнитивных функций . Сокращение недосыпания и

улучшение гигиены сна могут снизить риск нейродегенеративных заболеваний.

Как перестать быть совой?

Хорошей новостью является то, что с помощью нескольких изменений в образе жизни полуночники могут снизить эти риски для здоровья. Эти советы могут помочь вам перейти на более здоровый (и более ранний) режим сна.:

Отрегулируйте свой циркадный ритм: Примите график, совпадающий с солнечным временем суток, [выставляйте себя на показ](#) - [на яркий свет](#) по утрам и регулируйте время приема пищи.

Избегайте употребления алкоголя и кофеина на ночь: Эти стимуляторы могут затруднить ранний подъем

и график сна.

Разработайте распорядок дня: Хорошо [гигиена сна](#) может улучшить качество сна и помочь вам получать достаточное количество пищи .

сон снижает риск хронических заболеваний.

· **Больше двигайтесь.:** Ежедневные упражнения в начале дня могут помочь регулировать внутренние

· ритмы организма. **Установите более раннее время отхода ко сну.:** Сокращайте время

отхода ко сну на 20 минут каждые пять дней, пока вы не достигнете своей цели перед сном.

Засиживаться допоздна - естественная склонность ночной совы. Постепенное внесение изменений - лучший способ успешно выработать более здоровый сон и образ жизни.