

От UCLA Health

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 вставать (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 полуночником сопряжено с риском для здоровья Быть полуночником 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 полуночников 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 считает, 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 полуночников 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 птички. 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

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.

Повышенный риск нарушений обмена веществ.

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

незддоровому образу жизни и повышенному риску развития диабета. Вечерние хронотипы, как правило, **потребляйте**

больше калорий, испытывайте 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?

Хорошой 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 напоказ на яркий свет** по утрам и регулируйте время приема пищи.

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

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.