Un somn sănătos este foarte important și la fel de importantă este și durata somnului. Cine doarme prea mult își poate pune în pericol sănătatea. La fel ca alcoolul și fumatul, abuzul de somn poate avea un efect nefast asupra organismului - este concluzia la care au ajuns cercetători de la Universitatea din Sydney (Australia) într-un studiu publicat în revista PLOS Medicine.

Se știe deja că lipsa somnului poate duce la obezitate, tensiune arterială și multe alte afecțiuni, însă și prea mult somn este aproape la fel de nociv ca un lanț de insomnii. Cercetătorii australieni au arătat că mai mult de nouă ore de somn ar fi la fel de dăunătoare pentru corp ca fumatul și alcoolul.

Cercetătorii s-a bazat pe un vast studiu australian în cadrul căruia au fost analizate mecanismele sănătății generale pe măsura avansării în vârstă. Au fost observați circa 230.000 de voluntari, ale căror obiceiuri de viață — alcool, fumat, regim alimentar, sedentarism, durata somnului — au fost studiate pentru a înțelege mai bine anumite mecanisme, relatează metronews.fr. Oamenii de știință au constatat că persoanele care dormeau prea mult și nu făceau destulă mișcare prezentau riscuri să dezvolte boli precum diferite tipuri de cancer, diabet sau afecțiuni cardiovasculare, având prin urmare o speranță de viață mai mică.

În ceea ce privește studiile care se ocupă de obiceiurile de viață ale oamenilor, concluzia generală este în general aceeași: nu trebuie cumulați factori de risc, ci adoptat un mod de viață sănătos, cu un regim alimentar echilibrat și o activitate fizică practicată regulat. Somnul în sine nu este nociv, dar când o persoană doarme prea mult, este adesea simptomul unei conduite de viață cu acumularea mai multor factori de risc (sedentarism, abuz de alcool sau droguri, relații sociale absente etc.). Se pare că norma ideală este un somn de șapte-opt ore pe noapte, la care se poate ajunge dacă obiceiurile de viață, ambele în legătură, sunt sănătoase. O alimentație prea bogată sau săptămâni petrecute fără nicio activitate fizică pot avea repercusiuni asupra somnului, care și el favorizează apariția unor afecțiuni dacă acest aspect este neglijat. AGERPRES