



**Tomasz Kobosz**, 2017-01-10 16:35

## Jaka drzemka sprzyja seniorom?



Thinkstock/GettyImages

**Naukowcy z Johns Hopkins University w Baltimore mają dobrą wiadomość oraz pewne wskazówki dla osób starszych, które lubią sobie uciąć popołudniową drzemkę.**

Wiele wcześniejszych badań sugerowało, że duża aktywność – zarówno fizyczna, jak i intelektualna – jest najlepszym sposobem na utrzymanie umysłu w dobrej formie do późnej starości. Mniej oczywisty wydawał się jednak wpływ drzemek – pojawiały się nawet doniesienia o ich szkodliwym działaniu na zdrowie, choć nie brakowało też badań wykazujących ich dobroczynny wpływ na pamięć i inne procesy poznawcze (np. percepcję i uwagę).

Za optymalną długość popołudniowej drzemki – zgodnie ze stanowiskiem National Sleep Foundation – uważa się 20–30 minut. To kompromis pomiędzy jej regeneracyjnym wpływem a możliwością wywołania problemów z zasypianiem wieczorem.

Jednak wg autorów najnowszego badania, najkorzystniejszy wpływ na procesy poznawcze osób w wieku podeszłym wywierają drzemki trwające ok. 60 minut.

Naukowcy przeanalizowali pochodzące z rejestru China Health and Retirement Longitudinal dane 2974 osób powyżej 65. roku życia. Badanych podzielono na cztery grupy w zależności od deklarowanej przez nich długości popołudniowych drzemek: I – brak snu w ciągu dnia, II – drzemki poniżej 30 minut, III – drzemki trwające 30–90 minut, IV – popołudniowy sen powyżej 1,5 godziny.

Do grup II, III i IV należało łącznie 57,7 proc. uczestników badania, a przeciętny czas trwania popołudniowej

drzemki wynosił ok. godziny.

Uczestnicy poddawani byli testom pamięci, uwagi, zdolności wzrokowo-przestrzennych itp. Okazało się, że najlepsze wyniki osiągały osoby z grupy III. Ich zdolności poznawcze były średnio na poziomie takim, jak u o 5 lat młodszych uczestników z pozostałych grup.

Autorzy badania podkreślają, że miało ono charakter retrospektywnej obserwacji, a więc jego wyniki nie dowodzą istnienia przyczynowo-skutkowego związku pomiędzy czasem trwania drzemki a sprawnością funkcji poznawczych seniorów.

*Źródła: Journal of the American Geriatrics Society/MTN*