

Ποιός έκλεψε μία ώρα από τον ύπνο των παιδιών; (Ειρήνη Ψυχάρη)

Categories : [ΥΓΕΙΑ - ΔΙΑΤΡΟΦΗ](#)

Date : 5 Απριλίου, 2010

Η εικόνα γίνεται όλο και πιο συνηθισμένη στις σχολικές αίθουσες: ταλαιπωρημένοι από τη νύστα μαθητές παρακολουθούν νωχελικά το μάθημα γερμένοι επάνω στο θρανίο. Ολοι λίγο-πολύ έχουμε συνδέσει το σχολείο με το βασανιστικό ξύπνημα και τη στέρηση του ύπνου το πρωί. Μόνο που τα σημερινά παιδιά στον δυτικό κόσμο κοιμούνται ακόμη λιγότερο: κατά μέσον όρο μία ώρα λιγότερο από ό,τι πριν από 30 χρόνια. Και αυτό έχει σοβαρές συνέπειες στην πνευματική τους ανάπτυξη, στη συμπεριφορά τους και στο βάρος τους.



Ο ρόλος και η σημασία του ύπνου στα παιδιά και στους εφήβους συνήθως παραγνωρίζεται όχι μόνο από τους αγχώδεις γονείς που τους φορτώνουν υπερβολικά το πρόγραμμα, αλλά και από τους παιδίατρος. Στις ΗΠΑ, σύμφωνα με έρευνα του Εθνικού Ιδρύματος Ύπνου (NSI), οι γονείς σε ποσοστό 90% λένε ότι τα παιδιά τους κοιμούνται αρκετά. Τα ίδια όμως πιστεύουν το αντίθετο: το 60% των μαθητών γυμνασίου και λυκείου λέει ότι υποφέρει από υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας. Ένας στους τέσσερις μαθητές λέει ότι οι επιδόσεις του στο σχολείο έχουν πέσει επειδή του λείπει ύπνος και ένας στους τρεις αποκοιμιέται μέσα στην τάξη τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα.

Τα στοιχεία μιλούν από μόνα τους: περίπου οι μισοί έφηβοι στις Ηνωμένες Πολιτείες κοιμούνται λιγότερο από επτά ώρες τις καθημερινές. Ακόμη και τα παιδιά της

προσχολικής ηλικίας κοιμούνται 30 λεπτά λιγότερο σε σχέση με παλαιότερα.

Ποιος έκλεψε μία ώρα από τον ύπνο των παιδιών; Γονείς, γιατροί, εκπαιδευτικοί, όλοι οι «μεγάλοι» που αγωνιούν για το μέλλον τους και θέλουν να τα βλέπουν «ξύπνια». Ωστόσο ποιες είναι οι επιπτώσεις αυτής της χαμένης ώρας στην ευαίσθητη υγεία τους; Για πρώτη φορά δύο επιστήμονες, οι **Πο Μπρόνσου** και **Ασλι Μέριμαν**, μέτρησαν τις συνέπειες από την έλλειψη του ύπνου στη φυσική κατάσταση και στις δεξιότητες των ανηλίκων. Δημοσίευσαν τα αποτελέσματα στο βιβλίο τους με τίτλο « Γιατί είναι λάθος ό,τι πιστεύουμε για την ανατροφή των παιδιών» («Why Everything We Think About Raising Our Children is Wrong», εκδ. Ebury), το οποίο μόλις κυκλοφόρησε. Γράφουν ότι επειδή ο εγκέφαλος βρίσκεται σε συνεχή ανάπτυξη από την εμβρυϊκή ως και τη μετεφηβική ηλικία και επειδή μεγάλο ποσοστό αυτής της ανάπτυξης συντελείται κατά τη διάρκεια του ύπνου, η «χαμένη ώρα» έχει μεγαλύτερες επιπτώσεις στα παιδιά παρά στους ενήλικους. Μάλιστα, η στέρηση ύπνου κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας ενδέχεται να προκαλεί μόνιμες αλλαγές στη δομή του εγκεφάλου.

Αντιθέτως, ο επαρκής ύπνος μπορεί αφενός να βελτιώσει τη συμπεριφορά των υγιών παιδιών και αφετέρου να μειώσει τα συμπτώματα της διαταραχής ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητας (ADHD).

Επιπλέον είναι πιθανό πολλά από τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα της εφηβείας, όπως οι μεταπτώσεις της διάθεσης, η κατάθλιψη, ακόμη και η βουλιμία, να αποτελούν συμπτώματα της χρόνιας στέρησης ύπνου. Ερευνα του καθηγητή κλινικής ψυχολογίας **Αβί Σαντέχ** του Πανεπιστημίου του Τελ Αβίβ σε παιδιά ηλικίας 7 και 11 χρόνων έδειξε ότι μία ώρα στέρηση ύπνου ισοδυναμεί με την απώλεια δύο ετών νοητικής ωρίμανσης και ανάπτυξης. Με άλλα λόγια, η απόδοση ενός ελαφρώς νυσταγμένου 11χρονου παιδιού στην τάξη είναι ίδια με εκείνη ενός επτάχρονου.

Με τη βοήθεια της απεικόνισης μαγνητικού συντονισμού, μιας μη επεμβατικής απεικονιστικής τεχνικής για τη μελέτη των ιστών του σώματος, οι ερευνητές έχουν αρχίσει να κατανοούν τον τρόπο που η έλλειψη ύπνου προκαλεί την εξασθένιση του εγκεφάλου των ανηλίκων.

Τα κουρασμένα παιδιά δυσκολεύονται να θυμηθούν πληροφορίες που μόλις προσέλαβαν επειδή οι νευρώνες τους έχουν χάσει την πλαστικότητά τους και την ικανότητα να σχηματίζουν νέες συναπτικές συνδέσεις που είναι απαραίτητες για τη διαδικασία κωδικοποίησης της μνήμης.

Επιπλέον, η έλλειψη ύπνου ενεργοποιεί έναν μηχανισμό ο οποίος κάνει τα παιδιά να είναι απρόσεκτοι μαθητές. Όταν ο άνθρωπος κοιμάται λιγότερο από όσο χρειάζεται, ο οργανισμός του χάνει την ικανότητα εξαγωγής γλυκόζης από το αίμα. Χωρίς αυτή

τη γλυκόζη ένα τμήμα του εγκεφάλου καταπονείται περισσότερο από τα υπόλοιπα- ο προμετωπιαίος φλοιός, που είναι υπεύθυνος για την εκτελεστική λειτουργία του εγκεφάλου, όπως η ενορχήστρωση των σκέψεων για την εκπλήρωση στόχων, η πρόβλεψη αποτελεσμάτων και η ικανότητα αντίληψης των συνεπειών μιας πράξης.

Όπως εξηγεί ο **δρ Μάθιου Γουόκερ** του Πανεπιστημίου της Καλιφόρνιας στο Μπέρκλεϊ, με τον ύπνο ο εγκέφαλος μεταφέρει όσα έχει μάθει κατά τη διάρκεια της ημέρας σε πιο αποδοτικούς «αποθηκευτικούς χώρους».

«Στο κρεβάτι ολοταχώς!» για γερή μνήμη και σωστό βάρος

ΚΑΘΕ στάδιο του ύπνου διαδραματίζει διαφορετικό και καθοριστικό ρόλο στην παγίωση της μνήμης. Για παράδειγμα, η μελέτη μιας ξένης γλώσσας σημαίνει ικανότητα εκμάθησης νέου λεξιλογίου, πλούσια ακουστική μνήμη και κινητικές δεξιότητες για τη σωστή προφορά μιας νέας λέξης. Το λεξιλόγιο όμως συντίθεται και παγιώνεται από τον ιππόκαμπο στον εγκέφαλο κατά τη διάρκεια του ύπνου βραδέων κυμάτων (slow-wave sleep, SWS).

Ο ύπνος των ανηλίκων διαφέρει ποιοτικά από των ενηλίκων επειδή τα παιδιά περνούν περισσότερο από το 40% της διάρκειας του ύπνου τους στο στάδιο του SWS (ο αντίστοιχος χρόνος για τους ενηλίκους είναι 4%). Γι' αυτόν τον λόγο ο καλός ύπνος είναι σημαντικός προκειμένου τα παιδιά να αναπτύξουν την ικανότητα της μακροπρόθεσμης αποστήθισης και της μνήμης.

Η έλλειψη ύπνου συνδέεται και με τα αυξημένα επίπεδα παχυσαρκίας στα παιδιά. Αν και ο σύγχρονος τρόπος ζωής- η αυθυγιεινή διατροφή, οι πολλές ώρες μπροστά στην τηλεόραση και στον υπολογιστή και η έλλειψη σωματικής άσκησης- συχνά θεωρείται ο βασικός λόγος, η απώλεια του ύπνου επίσης παχαίνει: μειώνει τα επίπεδα της λεπτίνης, μιας ορμόνης η οποία καταστέλλει την όρεξη και ανακόπτει τη λειτουργία της αυξητικής ορμόνης, η οποία είναι απαραίτητη για τη ρύθμιση του βάρους.

(Πηγή: *ΤΟ ΒΗΜΑ*" 7/2/2010)