«Λειτουργία ύπνου» στα gadget ζητούν οι ειδικοί (Λαΐνας Θοδωρής)

Categories : ΥΓΕΙΑ - ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Date : 21 Νοεμβρίου, 2015

Το μπλε φως στις οθόνες κρατάει ξύπνια τα παιδιά το βράδυ

Εχει διαπιστωθεί ότι χρήση κινητών τηλεφώνων, ταμπλετών και άλλων ηλεκτρονικών συσκευών στο κρεβάτι προκαλεί διαταραχές στον μηχανισμό του ύπνου ειδικά στους ανήλικους χρήστες τους. Ομάδα ειδικών στη Βρετανία υποστηρίζει ότι πρέπει οι εταιρείες να προσθέσουν μια λειτουργία... ύπνου (sleeping mode) στις συσκευές τους για να βελτιώσουν τον ύπνο των χρηστών τους.

Η ορμόνη

Οι οθόνες εκπέμπουν σε μεγάλο βαθμό μπλε φως, το οποίο καταστέλλει την παραγωγή της ορμόνης μελατονίνης που ρυθμίζει τον ύπνο . Αν λοιπόν τις χρησιμοποιούμε το βράδυ, αυτό μπορεί να προκαλέσει διαταραχή στους κιρκαδικούς ρυθμούς μας ή ακόμη και αϋπνία. Σε μια μελέτη η Αν Μαρί Τσανγκ και οι συνάδελφοί της από την Ιατρική Σχολή του Χάρβαρντ ζήτησαν από εθελοντές να διαβάζουν είτε από ένα iPad είτε από ένα βιβλίο επί τέσσερις ώρες πριν από την ώρα του ύπνου για δύο εβδομάδες. Σε όσους διάβαζαν στο iPad η έκκριση της μελατονίνης καθυστερούσε κατά μιάμιση ώρα. Οι εθελοντές αισθάνονταν επίσης περισσότερο κουρασμένοι την επόμενη ημέρα σε σχέση με όταν διάβαζαν βιβλία ενώ είχαν μικρότερο σε διάρκεια ύπνο REM, ο οποίος θεωρείται ότι μας βοηθάει να παγιώσουμε τις αναμνήσεις.

Οι συμβουλές

Οι ειδικοί αναφέρουν ότι καλύτερη θεραπεία είναι **να κλείσετε την οθόνη μερικές ώρες προτού πάτε για ύπνο** ή να χρησιμοποιείτε ηλεκτρονικές συσκευές ανάγνωσης βιβλίων που δεν εκπέμπουν μπλε φως. Αν παρ' όλα αυτά επιμένετε να αποκοιμηθείτε διαβάζοντας το αγαπημένο βιβλίο σας σε ηλεκτρονική μορφή, μειώστε τη φωτεινότητα της οθόνης μέσω των ρυθμίσεων της συσκευής ή μιας σχετικής εφαρμογής.

Η νέα μελέτη

Ομάδα ερευνητών του **Τμήματος Ιατρικής Παιδικού Ύπνου** του νοσοκομείου παίδων Evelina London πραγματοποίησαν μια μελέτη η οποία έδειξε ότι όλες οι εταιρίες κατασκευής κινητών τηλεφώνων, ταμπλετών, ηλεκτρονικών συσκευών ανάγνωσης κλπ έχουν ξεκινήσει να φτιάχνουν συσκευές με μεγαλύτερες σε μέγεθος και υψηλότερης φωτεινότητας οθόνες ώστε να μπορεί να τις χρησιμοποιεί άνετα ο χρήστης τους κατά τη διάρκεια της μέρας. Αυτό όπως είναι ευνόητο λειτουργεί αντίθετα το βράδυ και ειδικά όταν οι συσκευές χρησιμοποιούνται στο κρεβάτι. «Η ανάγνωση με το φως της λάμπας δεν προκαλεί προβλήματα αφού το κίτρινο-ερυθρό φως που εκπέμπουν οι λαμπτήρες δεν προκαλούν διαταραχές στην παραγωγή μελατονίνης.

Η ανάγνωση σε μια ηλεκτρονική συσκευή έχει βιολογικές επιπτώσεις » αναφέρει ο καθηγητής Πολ Γκρίνγκας, επικεφαλής της ερευνητικής ομάδας. Οι ερευνητές ζητούν από τις εταιρείες να προσθέσουν και μια επιπλέον λειτουργία στις συσκευές τους και πιο συγκεκριμένα ένα επιπλέον επίπεδο στη φωτεινότητα τους. Μια λειτουργία που θα προσαρμόζει τη φωτεινότητα σε τέτοιο επίπεδο ώστε να περιορίζεται όσο το δυνατόν περισσότερο ο **βαθμός διαταραχής στον μηχανισμό του ύπνου ειδικά των παιδιών**.

(Πηγή: tovima.gr)