

Koliko zapravo trebamo spavati?

Kategorija: MAGAZINAŽurirano: Srijeda, 20 Svibanj 2026 07:40

Objavljeno: Srijeda, 20 Svibanj 2026 07:40

#ISTRAŽIVANJE#

Prekratko ili predugo spavanje povezano je s bržim starenjem organa, a optimalno trajanje sna je između 6,4 i 7,8 sati u jednoj noći, pokazuje istraživanje tima znanstvenika sa Sveučilišta u Columbiju.

Premalo sna općenito se smatra nezdravim - više studija sugerira da tijelo čini osjetljivijim na bolesti i prerano starenje, a um sklonijim kognitivnom padu ranije u životu.

Istovremeno, previše sna nema suprotan učinak, navode liječnici s Medicinskog centra Irving Sveučilišta Columbia.

"Premalo i previše sna povezano je s bržim starenjem u gotovo svakom organu, što podupire ideju da je san važan u održavanju zdravlja organa unutar koordinirane mreže mozga i tijela, uključujući metaboličku ravnotežu i zdrav imunološki sustav", rekao je Junhao Wen, docent radiologije na Columbiju.

U studiji objavljenoj u časopisu Nature, tim je procijenio podatke za pola milijuna ljudi u Velikoj Britaniji, otkrivši i moguću vezu s vjerojatnošću da će neredoviti spavač razviti depresiju.

"Najmanje starenja zabilježeno je kod ljudi koji su prijavili između 6,4 i 7,8 sati sna dnevno, što sugerira da i nedovoljan i prekomjeran san mogu biti pokazatelji lošijeg općeg zdravlja", dodaje se.

Sve manje od šest sati smatra se kratkim snom, dok je više od osam sati vjerojatno previše. (H)

