

Kada popiti zadnju? Kava uzrokuje 'plitak' san, a da to ne znate

Kategorija: MAGAZINAŽurirano: Subota, 06 Lipanj 2026 09:16

Objavljeno: Subota, 06 Lipanj 2026 09:16

Za kofeinske fanatike ili bilo koga tko popodne "potone", koliko kasno u danu piti kavu dugo je otvoreno pitanje, piše njemačka novinska agencija dpa.

Ovisno o tome koliko se rano netko budi ili popije svoju prvu šalicu, prijedlozi se kreću od toga da se kava ne pije nakon podneva do toga da se ne bi trebala piti nakon 15 sati.

Ispijanje kave kasnije, smatra se, moglo bi značiti noćno zurenje u strop bez obzira na to koliko ste umorni.

No, prema znanstvenicima s Medicinskog sveučilišta Wrocław u Poljskoj, na ovu se "kontroverziju" pogrešno gleda - problem nije odgađa li kava san, već što se događa noću s mozgom zahvaljujući kofeinu.

Učinci se ne manifestiraju uvijek kao kraći san ili poteškoće s usnivanjem, otkrio je tim, upozoravajući da se šteta kvaliteti noćnog odmora nanosi izazivanjem "plitkog" sna.

„Tijelo može provesti osam sati u krevetu, ali mozak se možda neće u potpunosti obnoviti“, poručuju znanstvenici, navodeći podatke dobivene elektroencefalografijom ili snimanjem mozga EEG-om.

„Ljudi često nisu toga svjesni“, objasnilo je sveučilište u priopćenju za javnost, ističući da kava različito utječe na ljude ovisno o nizu čimbenika, uključujući dob, metabolizam, kondiciju i stres.

„EEG nam omogućuje da vidimo ne samo spava li osoba, već i kako spava mozak“, rekla je profesorica Donata Kurpas.

Što to znači za vašu konzumaciju kave?

Zaključci istraživanja sugeriraju da bi svatko tko želi poboljšati svoj san trebao dati svome tijelu dovoljno vremena da u potpunosti metabolizira ukupni unos kofeina prije sumraka.

"Kofein nije ni dobar ni loš", kaže Kurpas.

"To je biološki aktivna tvar čiji učinci ovise o dozi, dobu dana, dobi, načinu života, kvaliteti sna, opterećenju stresom i individualnoj osjetljivosti."

Za neke ljude jutarnja kava može biti jednako rizična kao i kava prije spavanja za druge.

„Kvantitativna EEG analiza otkriva suptilnije promjene, poput smanjene aktivnosti sporih valova, što je važan marker dubine sna i njegovog obnavljajućeg učinka“, istaknula je, upozoravajući da učinci mogu proći nezapaženo kod ljudi koji pogrešno vjeruju da su se dobro naspavali. (Hina)

Kada popiti zadnju? Kava uzrokuje 'plitak' san, a da to ne znate

Kategorija: MAGAZINAŽurirano: Subota, 06 Lipanj 2026 09:16

Objavljeno: Subota, 06 Lipanj 2026 09:16

