

Здоровый образ жизни, кроме правильного питания, включает множество других аспектов. Это и физические нагрузки, и регулярные проверки состояния здоровья. Но не всем известно, что огромную роль играет еще и сон того, как мы спим, может зависеть не только самочувствие, но и вес. Как это связано рассказывает врач-эндокринолог, сомнолог ФГБУ «НМИЦ эндокринологии» Минздрава России Мария Фадеева.

- Какую роль играет сон в нашей жизни?

- Сон играет очень важную роль для человека. Если мы высыпаемся, будут в порядке работоспособность, эмоциональный фон. От этого зависит работа мозга – то, как мы запоминаем и анализируем информацию, состояние нашего сердца – по статистике люди чаще умирают во сне.... Хорошо выспавшись, мы сможем противостоять инфекции. А кроме этого, сон напрямую влияет на обмен веществ и аппетит.

Между тем, по статистике, большое количество наших соотечественников спят меньше необходимого! Около половины россиян жалуются на недосыпание, причем большинство не высыпается 5 дней в неделю. Причины самые разные – сверхурочная работа, маленькие дети, хроническая бессонница или просто привычка к просмотру ТВ или чтению книг допоздна.

- Чем опасно такое регулярное недосыпание?

- Дефицит сна – фактор риска многих патологий. Так, сахарный диабет 2 типа на 28% чаще развивается у тех, кто имеет длительность сна менее 6 часов. Растет риск гипертонии, чаще возникают ишемическая болезнь сердца и инсульты. В целом, у мало спящих людей на 12% выше смертность. И, конечно, лишний вес – частый спутник недостатка сна.

- Почему нарушения сна приводят к избыточной массе тела? Как это связано?

- Когда у человека хронический дефицит сна, нарушаются нейроэндокринные процессы. Снижается выработка гормона лептина, который имеет огромное значение для энергообмена и подавляет аппетит. Зато организм вырабатывает больше грелина – это другой гормон, который, наоборот, провоцирует чувство голода! Связь простая: спите достаточно – едите в меру. Накопился недосып, наверняка начнете переедать.

При нарушениях сна повышается уровень гормона стресса кортизола. Это тоже ведет к усилению аппетита и накоплению жировой ткани, особенно висцеральной, вокруг внутренних органов. «Гормона сна», мелатонина, не хватает – а он является мощным антиоксидантом, регулирует эндокринную систему и энергетический обмен, замедляет процессы старения и влияет на иммунитет.

Но и гормоны – еще не все! Есть и чисто поведенческие привычки, например, поздний отход ко сну заставит вас плотнее и позже поужинать. Даже если вы пытаетесь худеть и силой воли удержитесь от позднего приема пищи, знайте, что при плохом сне похудение обычно происходит не за счет жира, а за счет мышц. А это приводит к снижению скорости метаболизма.

- Как быстро возникают описанные изменения? Сколько времени должен «копиться» недосып, чтобы привести к таким неприятным последствиям?

- Всего одна бессонная ночь уже замедляет скорость вашего метаболизма и меняет пищевые привычки. Конечно, это не критично, но лучше сводить такие ситуации к минимуму.

- Вывод однозначен – за своим сном обязательно нужно «ухаживать». Как это делать?

- Есть понятие гигиены сна, и ее правила просты. Ложитесь спать в одно и то же время, в прохладном помещении (оптимальная температура – около 19 градусов). Спать лучше в легкой одежде и полной темноте. Перед тем, как лечь в кровать, примите расслабляющий горячий душ. Ограничьте потребление кофеина, умственную деятельность перед сном и информационную нагрузку. Переутомление, курение и алкоголь могут негативно отражаться на глубине и качестве сна, а посему также

подлежат строгому контролю.

На качество и режим сна положительно влияют регулярные физические нагрузки. Это не обязательно серьезные тренировки в спортзале (они, кстати могут только ухудшить сон!) – речь идет о простых прогулках или, например, катании на коньках, лыжах, велосипеде, физических играх с детьми. А вот обильная еда сослужит сну плохую службу. Лучше всего – легкий ужин за 2-3 часа до сна, а в течение дня не злоупотребляйте тяжелой, жирной, сладкой пищей.

Важным является и состояние кровати, матраса или подушки. Следите, чтобы они были удобными и комфортными.

Если же все перечисленные меры не помогают, бессонница выматывает, копится недосыпание, обратитесь к врачу. Возможно, ситуацию можно выправить медикаментозно.

- Есть ли общая цифра, сколько должен спать человек?

- Единого мнения нет. Для каждого из нас длительность сна индивидуальна – в зависимости от генетических особенностей она может составлять от 4 до 12 часов. Но большинству людей для здоровья требуется спать 7-8 часов в сутки.