

# ***Znaczenie snu w kontekście zdrowia i dobrostanu***

Cechy snu, takie jak czas trwania, jakość, czas i zmienność, powiązane z szeroką gamą skutków zdrowotnych, w tym ze zdrowiem poznawczym, psychospołecznym i kardiometabolicznym, a także określonymi schorzeniami, takimi jak cukrzyca typu 2, choroby układu krążenia, udar i otyłość. W związku z tym sen jest coraz częściej uznawany za główny problem zdrowia populacji.

## **Czego dowiesz się z tego wpisu?**

- Jak sen wpływa na Twoje zdrowie
- Jak sen wpływa na Twoje samopoczucie
- Ile powinniśmy spać na dobę?
- Co warto wiedzieć o higienie snu?

## **Sen a zdrowie**

Jedną z podstawowych fizjologicznych potrzeb człowieka jest zapotrzebowanie na sen. Badacze dowiedli, że krótszy czas snu wiąże się z niekorzystnymi skutkami dla zdrowia fizycznego i psychicznego. Naukowcy wskazują, iż regularny i jakościowo dobry sen jest warunkiem utrzymania zdrowia i dobrego samopoczucia. Badania wskazują, że po dobie nieprzerwanego czuwania zakłóceniu ulegają procesy poznawcze, a po dwóch dobach dochodzi do zaburzeń percepcji i obniżenia nastroju. Prace naukowe potwierdzają także, iż niedobór snu sprzyja otyłości oraz ryzyku wystąpienia nadciśnienia tętniczego. Krótki sen prawdopodobnie prowadzi do zwiększonego spożycia kilokalorii, poprzez spożywanie pokarmów wysokoenergetycznych, zwłaszcza wysokowęglowodanowych. Według danych, dieta kobiet, które śpią krócej zawierała większe ilości węglowodanów i mniejsze ilości tłuszczów. Może to wynikać z faktu, że kobiety wykazują większą tendencję do jedzenia emocjonalnego i są silniej narażone na występowanie zaburzeń snu spowodowanych czynnikami psychologicznymi niż mężczyźni. Krótki sen wiąże się z ryzykiem rozwoju chorób układu sercowo-naczyniowego, głównie ze względu na występującą otyłość, zaburzenia metabolizmu glukozy spowodowane zmianami w stężeniach leptyny i greliny, dyslipidemię oraz stan zapalny na skutek wzrostu stężeń leukocytów i cytokin.

## Sen a samopoczucie

Na podstawie innych badań wiemy, że sen jest niezwykle ważny w życiu człowieka, pozytywnie wpływa na zdrowie, kondycję oraz urodę. Dlatego nie dziwi tutaj dodatnia korelacja pomiędzy snem a samopoczuciem. W jednej z prac im lepiej badane osoby oceniały jakość swojego snu, tym lepsza była także ich ogólna ocena samopoczucia. Należy zaznaczyć, że sen ma również ogromne znaczenie dla zdrowia i prawidłowego funkcjonowania dzieci i nastolatków. Badacze przeanalizowali wśród norweskiej młodzieży zależność pomiędzy długością snu a jakością życia. Wykazano, że długość snu w weekendy i w dni szkolne wpływa na jakość życia związaną ze zdrowiem i poczucie własnej skuteczności. Odkrycia te potwierdzają, że długość i jakość snu jest bardzo ważna wśród nastolatków uczęszczających do szkoły. W innym badaniu stres, objawy depresyjne i występowanie myśli samobójczych powiązано z krótkim czasem trwania snu. Wykazano także zależność płciową. Występowanie myśli samobójczych i zasięgnięcie poradnictwa psychiatrycznego częściej dotyczyło mężczyzn, u kobiet natomiast częściej występowały objawy depresyjne i stres. Odnotowano związek między snem trwającym maksymalnie 6 godzin oraz wyższymi poziomami stresu u kobiet i snu trwającego co najmniej 9 godzin z niższymi poziomami stresu. Dodatkowo, osoby z problemami zdrowotnymi częściej zgłaszały występowanie zaburzeń i gorszą jakość snu niż osoby zdrowe.

## Ile powinniśmy spać na dobę?

Osoba dorosła powinna średnio spać 7-8 godzin na dobę. Utrzymywanie prawidłowego czasu trwania snu (7–8 godzin na dobę) jest istotne także ze względu na skuteczność leczenia zaburzeń i otyłości z nimi współistniejącej.

## Co warto wiedzieć o higienie snu?

- Przed położeniem się do łóżka wywietrz pomieszczenie w którym będziesz spać.
- Staraj się kłaść spać o tej samej porze.
- Zadbaj o to, aby pokój był zaciemniony, ułatwi to zasypianie i polepszy jakość snu.
- Ostatni posiłek spożyj 2 godziny przed snem, tak aby przewód pokarmowy nie był nadmiernie obciążony. Najlepiej, aby był to posiłek łatwostrawny.
- Minimum godzinę przed pójściem spać postaraj się nie używać telefonu, nie oglądać telewizji. Urządzenia te emitują światło niebieskie. Ekspozycja na to światło wieczorem może hamować produkcję melatoniny, hormonu odpowiedzialnego za regulację snu. W rezultacie może to utrudniać zasypianie i prowadzić do słabej jakości snu. Zamiast tego spróbuj odprężyć się z dobrą książką.
- Jeśli masz problemy z zasypianiem to spróbuj wdrożyć w swoje życie regularną aktywność fizyczną min. 30 minut dziennie, ułatwi Ci to zasypianie. Możesz rozważyć suplementację m.in. melatoniną.

## Piśmiennictwo:

Lisa Matricciani, Yu Sun Bin, Tea Lallukka, Erkki Kronholm, Melissa Wake, Catherine Paquet, Dorothea Dumuid, Tim Olds. *Sleep Health*. 2018 Aug;4(4):339-348. doi: 10.1016/j.sleh.2018.05.004. Rethinking the sleep-health link.

Arora T, Hosseini-Araghi M, Bishop J, et al. The complexity of obesity in U.K. adolescents: relationships with quantity and type of technology, sleep duration and quality, academic performance and aspiration. *Pediatr Obes* 2013, 8(5): 358-366.

Erik Grasaas , Gudrun Rohde, Kristin Haraldstad, Sølvi Helseth, Milada Cvancarova Småstuen, Siv Skarstein, Hilde Timenes Mikkelsen. *BMC Pediatr*. 2023 Sep 19;23(1):473. doi: 10.1186/s12887-023-04306-5. Sleep duration in schooldays is associated with health-related quality of life in norwegian adolescents: a cross-sectional study.

Otylia Krajewska, Katarzyna Skrypnik, Matylda Kręgielska-Narozna, Joanna Suliburska, Paweł Bogdański. *Forum Zaburzeń Metabolicznych* 2017, tom 8, nr 2, 47–54. Wpływ długości i jakości snu na parametry antropometryczne, metaboliczne i ogólny stan zdrowia fizycznego i psychicznego.

Lee MS, Shin JS, Lee J, et al. The association between mental health, chronic disease and sleep duration in Koreans: a cross-sectional study. *BMC Public Health*. 2015; 15: 1200, doi: 10.1186/s12889-015-2542-3, indexed in Pubmed: 26627637.

Doo M, Kim Y. Sleep duration and dietary macronutrient consumption can modify the cardiovascular disease for Korean women but not for men. *Lipids Health Dis*. 2016; 15: 17, doi: 10.1186/s12944-015- 0170-7, indexed in Pubmed: 26819201.

Zhang J, Ma RCW, Kong APS, et al. Relationship of sleep quantity and quality with 24-hour urinary catecholamines and salivary awakening cortisol in healthy middle-aged adults. *Sleep*. 2011;