

Artikel 1 (Uddrag)

Ekspert: Så vigtig er din søvn

22. jan. 2015, 05:44

Af: Jo Brand, Fit Living

...

Din nattesøvn er vigtig for din sundhed. Men hvor meget betyder den egentlig for dit helbred, mentale overskud og din vægt? Og hvor meget skade gør dårlig søvn på din krop? Vi har spurgt eksperterne.

Hvordan har du sovet i nat? En enkelt nats skidt søvn betyder ikke alverden for din sundhed.

Men har du sovet dårligt i en lang periode, er trætheden sandsynligvis ikke dit eneste problem. Inden for de seneste 10-15 år er forskerne blevet opmærksomme på, hvor afgørende søvn er for dit helbred.

På længere sigt vil det øge din risiko for overvægt og udvikling af sygdomme som f.eks. depression og type 2-diabetes, fortæller overlæge og professor på Dansk Center for Søvnmedicin, Poul Jennum.

Søvn regulerer kroppen

Hvorfor søvn er så vigtigt, ved man endnu ikke helt. Man ved dog en del.

- Vi har alle en biologisk døgnrytme, der gør, at vi ophober et såkaldt søvnpres, mens vi er vågne. Og jo mere vågne vi er, des større søvnpres, fortæller Poul Jennum og fortsætter:

- Når vi sover, deaktiveres de hjernesystemer, der holder os aktive i løbet af dagen. Det vil sige, at f.eks. stresshormonerne reduceres, mens niveauet af de hormoner, der har med kroppens opbygning og restitution at gøre, stiger. Derudover har ny forskning vist, at din hjerne nedssætter koncentrationen af visse ophobede signalstoffer, når du sover.

- På den måde regulerer kroppen sig selv, mens du sover, så den er klar til at starte på en frisk, når den er udhvilet. På samme måde har mange andre dele af din krop behov for at blive „nulstillet” om natten.

- Vores muskelceller, leverceller og så videre har jo mange gener til fælles med hjernen, så mon ikke, der også er søvnregulerende mekanismer, der gør sig gældende her, siger Poul Jennum om det komplicerede samspil, som videnskaben altså endnu ikke helt har klarlagt.

En sund nat

Hvordan skal du så sove, hvis du vil gøre det bedste for dit helbred? Med andre ord: Hvad er en god nats søvn ifølge forskningen?

Først og fremmest varer den omkring syv-otte timer.

- Du kan sove for kort, og du kan sove for længe. For kort vil sige mindre end fem-seks timer per nat, og for længe vil sige mere end ni timer per nat.

Ved begge dele ser man helbredsmæssige konsekvenser, fortæller Naja Hulvej Rod, der er lektor på Afdeling for social medicin på Københavns Universitet.

Derudover handler en god nats søvn ifølge Naja Hulvej Rod om, at du skal føle dig udhvilet og frisk efter at have sovet.

- Du kan sagtens sove i otte-ni timer og ikke få nok restitution ud af din nattesøvn, fordi du måske sover uroligt og ikke kommer ned i den dybe søvn, der er vigtig for din fysiologiske restitution.

...

Hvordan påvirker søvnen...

... din vægt? Flere studier kæder overvægt og søvnmangel sammen – folk, der sover under seks timer om natten, har nemlig et højere BMI end gennemsnittet.

Mangel på søvn forstyrrer hormonbalancen, så der produceres mindre af mæthedshormonet leptin og mere af sulthormonet ghrelin. Søvnmangel forpurrer også dit overskud til f.eks. træning.

... dit immunforsvar?

Søvnen er vigtig for kroppens evne til at bekæmpe infektioner. F.eks. har dyreforsøg vist, at de dyr, som fik mest dyb søvn efter at være blevet inficeret med sygdom, havde den største grad af overlevelse

... din indlæring? Sover du for lidt, kan du godt løse rutineopgaver. Men du vil have sværere ved at koncentrere dig om at lære nyt.

... din psyke? Søvnmangel påvirker også depression og angst. Bl.a. har et studie vist, at folk, der kun sov fire timer om natten, blev mindre optimistiske og sociale, mens deres tilstand forbedrede sig efter en fuld nattesøvn. Kilder: harvard.edu og professor i søvnsygdomme Poul Jennum.

Kilde: <http://livsstil.tv2.dk/2015-01-22-eksperter-saa-vigtig-er-din-soevn>

Artikel 2: (Uddrag)

Det gør søvnen ved kroppen

Når vi sover, fyrrer kroppen op under en lang række processer, der skal gøre os klar til at gribe den næste dag. Videnskab.dk giver her et overblik over søvnens gavnlige effekter.

Vi sover næsten en tredjedel af livet og tager søvnen som en selvfølge. Men når det kommer til stykket er det de færreste der ved, hvad søvnen gør ved vores krop. Faktum er, at søvn er gratis og bivirkningsfri medicin, der gør os fit for fight og holder sygdommene fra livet.

Når vi sover, sker der en lang række ting i kroppen, som sørger for at holde os sunde og raske. For at få det optimale ud af søvnen, skal man sove på nogenlunde samme tidspunkt hver nat og sove i et mørkt og køligt rum. De voksne har behov for omkring syv timers sammenhængende søvn, mens børn har større søvnbehov.

Får man det, vil søvnen have en helbredende, forebyggende og genopbyggende funktion på rigtig mange områder, og videnskab.dk giver her et lille overblik.

Lagrer informationer i hukommelsen

Søvnen er også helt afgørende for opbygningen af hjernen - specielt den del af søvnen, hvor vi drømmer, fordi den er med til at lagre begivenheder i vores hukommelse.

Under den såkaldte REM-søvn afspiller vi en film, der er med til at dirigere de forskellige informationer de rigtige steder hen i hjernevindingerne.

Uden tilstrækkeligt med søvn bliver informationerne ikke lagret ordentligt, og vi vil derfor også have sværere ved at kunne genkalde ting, som vi tidligere har oplevet.

»Hvis man sover meget lidt, så bliver indlæringen klart forringet. Du kan godt løse opgaver, som du er rutineret i, men du kan ikke indlære nye ting. Alle ved jo godt, at man har sværere ved at koncentrere sig, hvis man igennem længere tid har sovet dårligt,« siger overlæge, dr.med. Poul Jennum fra søvnforskningslaboratoriet, Glostrup Hospital.

Ny forskning viser dog, at søvnen ikke kan tage æren for hele lagringsprocessen. Tidligere troede man, at tilstrækkeligt med søvn var det, der skulle til for at kunne lagre informationer på 'harddisken'. Men nu viser nyere forskning, at en del af lagringen faktisk også sker mens man er vågen.

Regulerer appetitten

Dårlig søvn kan tilsyneladende også være kilden til fedme, viser flere studier. Således har forskere i en amerikansk undersøgelse fundet ud af, at folk, der i gennemsnit sover 7,7 timer om natten generelt er slankere end dem, der sover mindre end det.

Når vi sover, reducerer kroppen mængden af stresshormonet kortisol, der er et hormon, som styrer vores appetit. Indeholder

blodet en stor mængde kortisol, bliver vi meget sultne og får lyst til at spise hvad som helst, og det gør, at vi hurtigt kommer til at indtage flere kalorier, end hvad vi egentlig har brug for.

Om man kan sove sig til en slankere krop ligger stadig hen i det uvisse, men det er en af de faktorer, der pt forskes intenst i verden over.

Ud over at regulere appetitten er søvnen også med til at øge kroppens omsætning af sukker og fedt. Har man et overskydende lager af energi til overs fra dagen, vil det derfor blive reduceret kraftigt under søvnen. Det mindsker risikoen for diabetes, insulinresistens, åreforkalkning og fedme.

Holder humøret oppe

Søvn og humør hænger også uløseligt sammen, viser flere studier. Hvis du ikke sover nok, vil du på længere sigt med garanti komme i dårligt humør. Ikke alene giver for lidt søvn kortere lunte - man bliver også betydeligt mere nærtagende, sur og tvær.

I 2003 offentliggjorde det franske tidsskrift *Revue Neurologique* resultater, der viste, at der ikke skulle mere end seks dage til med sølle fire timer hver nat, for at vende op og ned på forsøgspersonernes hormonprofiler. Søvnmanglen resulterede i hormonprofiler svarede til dem, som er typiske for meget gamle mennesker eller mennesker, der lider af depression.

Kilde: <https://videnskab.dk/krop-sundhed/det-gor-sovnen-ved-kroppen>