Люди - жаворонки, гораздо счастливее чем люди - совы!

Автор: Владислав Воротников
11.02.2013 09:49 - Обновлено 11.02.2013 09:59



Так называемые “жаворонки” - люди, засыпающие и просыпающиеся рано, традиционно имеют лучшее состояние здоровья и чувствуют себя более счастливыми, в сравнении с “совами” – категорией людей, которые привыкли поздно ложиться и поздно просыпаться – отмечается в новом исследовании ученых из Великобритании.

В рамках этой работы медикам впервые удалось установить, что различия между двумя данными категориями может наблюдаться не только в плане психологии и организации образа жизни, но и в плане состояния здоровья. Похожие исследования уже проводились в прошлом, однако их результаты не позволили специалистам сформулировать какие-либо выводы на эту тему.

В рамках небольшого анализа группа ученых опросила 435 молодых добровольцев в возрасте от 17 до 38 лет относительно их образа жизни. Также в работе приняло участие 297 пожилых добровольцев в возрасте от 59 до 79 лет. Им было предложено рассказать о том, когда они предпочитают ложиться и вставать. Параллельно медики провели полное обследование организма каждого из членов исследуемой группы.

В результате было установлено, что среди молодых людей только 7% являются жаворонками, в то время как среди пожилых людей эта цифра равняется 91%. “Со временем жаворонок может стать совой, но чаще случается наоборот” – комментируют специалисты. “Однако мы оказались поражены теми масштабами того явления, которое мы наблюдали”.

При этом если молодой человек был жаворонком, то он в целом имел лучшее состояние здоровья, чем его ровесники, предпочитающие не спать допоздна. Сказанное также справедливо и в отношении людей старшей возрастной категории – в рамках исследования пожилые совы имели наихудшее состояние сердечнососудистой системы и чаще были инвалидами. В обеих возрастных группах совы чаще сообщали о наличии у них чувства тревоги и депрессии.

Клинические тесты продемонстрировали, что в течение дня у жаворонков выделяется в среднем на 15% больше серотонина – гормона хорошего настроения, который благотворно влияет на основные функции нашего организма. При этом примерно 60% сов страдало от повышенного уровня кортизола – гормона стресса. В зависимости от различных факторов его содержание в организме могло быть увеличено на 5%-20%.

В известной степени все люди делятся на сов и жаворонков. Ученые уже давно интересуются физиологическими различиями между ними, и поэтому медицинские исследования на указанную тему проводятся регулярно. На сегодняшний день известно,

что принадлежность к совам или жаворонкам определяет характер человека, равно как и его профессию и увлечения. Совы являются творческими натурами, рутинная работа их гнетет, в то время как жаворонки любят во всем порядок. Среди них чаще встречаются трудоголики.

По материалам Natural News

Источник статьи: mediklinks.ru