
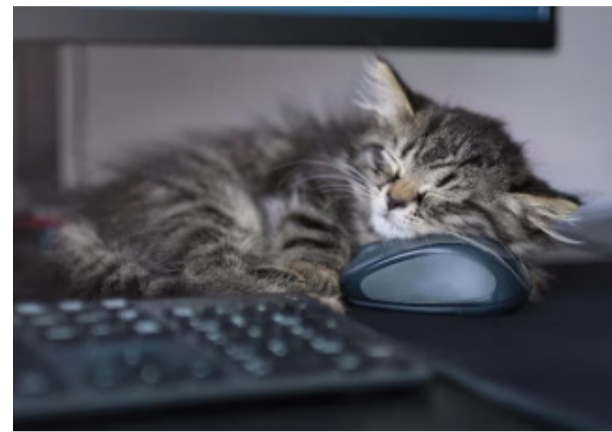



ТОП-ТЕМИ: [здоров'я](#) [Володимир Зеленський](#)[Новини](#) > Вчені розповіли, чому так важливо відсипатися

Вчені розповіли, чому так важливо відсипатися

Автор: [Александр Панько «Фраза»](#)
Редактор22.05.26 10:47  1 

Експерти з університету Цінхуа в Китаї розповіли, чому так важливо відсипатись. З'явилися дані їхнього звіту.

У ньому сказано про те, що звичка відсипатися після періоду з нестачею сну може частково компенсувати негативні наслідки та знизити ризик передчасної смерті.

За словами вчених, дефіцит сну пов'язує із підвищеним ризиком серцево-судинних захворювань, прискореним старінням, порушеннями обміну речовин та вищою смертністю.

Як правило, медики радять дорослим спати щонайменше сім годин на добу. Але ось нове дослідження показує, що важлива не лише середня тривалість сну, а й здатність організму відновлюватися після періодів недосипання.

Китайці проаналізували понад 574 тисячі ночей сну у 85 тисяч учасників проекту UK Biobank. Піддослідні носили на зап'ясті акселерометри, тобто пристрої, що фіксують рухи та дозволяють оцінювати тривалість сну.

Повідомляється, що в середньому добровольці спали близько 6,4 години на добу. Виявилось, що близько 30% людей періодично стикалися з обмеженням сну – спали менше, ніж звичайно. При цьому майже половина з них потім компенсувала недосипання, збільшуючи тривалість сну приблизно на годину наступної ночі.

З'ясувалося, що у людей, які регулярно недосипали без подальшого відновлення сну, ризик смерті протягом наступних восьми років був на 15% вищим. Втім, у добровольців, які заповнювали нестачу сну додатковим відпочинком, ризик передчасного летального наслідку виявився приблизно таким самим, як у людей без вираженого недосипання. Найбільш помітним ефектом був у людей, які загалом спали мало.

Резюмують, що такі результати підтверджують гіпотезу, що відновлювальний сон допомагає організму компенсувати наслідки короточасного дефіциту відпочинку.

Раніше американці розгадали таємницю [нічних кошмарів](#).



Читайте Фразу в Google News (натиснути "Підписатися")

Підписуйтесь на канали Фрази в [Youtube](#), [Twitter](#), [Instagram](#), [Facebook](#)Теги: [наука](#), [світ](#), [вчені](#), [здоров'я](#)

Названо 5 олій, які в жодному разі не можна вживати



Кардіологи пояснили, який тиск вважається небезпечним після...



НБУ оновив правила для онлайн-оплат та грошових переказів:...



Ці добрива можуть знищити орхідею: що не можна сипати у...

Коментарі



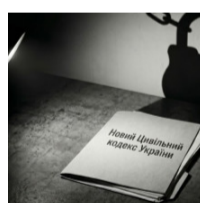
Статті



17.05.26 14:23

Україна після війни: сценарії відновлення, ризики та економічні перспективи до 2035 року
Автор: [Александр Панько](#)

Дайджест



03.05.26 10:19

Цивільний кодекс 2026: депутати приховують корупціонерів та знищують відкриті дані
Автор: [Youcontrol.com.ua](#)

Вибір редакції



Виявлено ще одну небувалу користь кави

[Всі новини](#) [Головне](#) [Популярне](#)

22.05.26 10:19

Кремль під тиском реальності знижує планку цілей війни, - Буданов

22.05.26 09:57

Лідер Ірану відмовився від ключової вимоги Трампа для миру

22.05.26 09:46

Українцям розповіли про погоду на 23 травня

22.05.26 09:40

Кремль вирішив «захистити» росіян ще й у Придністров'ї

22.05.26 09:20

Генштаб опублікував втрати РФ за добу. Зведення за 22 травня

22.05.26 08:01

Рубіо натякнув, що з Кубою не вдасться домовитися

22.05.26 06:11

У ЄС озвучили важливу тезу щодо членства України

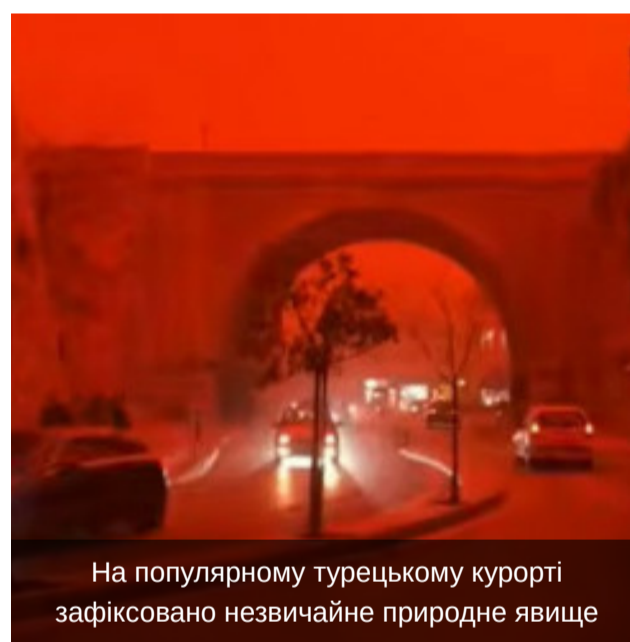
22.05.26 04:41

Війна в Україні: за добу зафіксували 197 бойових зіткнень

22.05.26 03:55

У ВООЗ оцінили поточну ситуацію з хантавірусом

Фото та Відео



На популярному турецькому курорті зафіксовано незвичайне природне явище

Новини блогосфери

03.05.26 14:11

Чому Україна перетворюється на Нікарагуа

30.04.26 16:52

Доктринальний тупик: чому правильна зброя не змінює результат?

05.04.26 11:29

«Ухіялянт» — не причина, а симптом

05.04.26 11:15

Вирок українському ринку електроенергії

Опитування

Що ви чекаєте від 2026 року?

- Закінчення війни в Україні
- Глобальну фінансову кризу
- Розвал Європи
- Кінець світу
- Нову пандемію

ГОЛОСУВАТИ[переглянути результати](#)