

## ال قيلولة مفيدة لصحة الدماغ وتؤخر الشيخوخة



كشفت فريق من الباحثين أن الحصول على غفوة قصيرة بانتظام مفيد للمخ، ويساعد على إبقائه في حالة أفضل لفترة أطول.

وأظهر الفريق أن أدمغة الحاصلين على قيلولة بانتظام كانت أكبر بمقدار 15 سم مكعب؛ أي ما يعادل تأخير الشيخوخة ما بين ثلاث إلى ست سنوات، بحسب بي بي سي.

وأوصى العلماء بالحفاظ على وقت القيلولة ليكون أقل من نصف ساعة، وأشاروا إلى أن النوم أثناء النهار كان صعباً لأصحاب العديد من الوظائف، حيث لا تتقبل ثقافة العمل تلك الأشياء.

وقالت الدكتورة فيكتوريا جارفيلد، من كلية لندن الجامعية، إنه يجب على الجميع تجربة الاستفادة من الحصول على القيلولة، ووصفت النتائج بأنها جديدة ومثيرة للغاية.

وأشارت إلى أن 27% من الأشخاص فوق سن 65 يحصلون على القيلولة، رغم أن الأمر قابل للتنفيذ، وهو بالتأكيد

أسهل من محاولة فقد الوزن أو ممارسة الرياضة

وأوضحت فيكتوريا أن حجم الدماغ يقل مع تقدم العمر، وهو ما يقل معدله بسبب القيلولة، مشيرة إلى أن الأمر يحتاج لمزيد من الدراسة لمعرفة مدى قدرة فترات النوم القصيرة على منع الإصابة بمرض ألزهايمر

وأكد الباحثون أن قلة النوم تلحق الضرر بالمخ بمرور الوقت عن طريق التسبب في الالتهاب والتأثير في الروابط بين خلايا الدماغ

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024