

Wcale nie śpiemy mniej niż społeczeństwa pierwotne

2015-10-16

Źródło PAP

Kuszące może być stwierdzenie, że ludzie dziś nie dosypiają, mieszkając w dobrze oświetlonych domach, wśród telewizyjnej poświaty, dzwonek komórek i intensywnie eksploatowanych ekspresów do kawy. Nowe badania wskazują jednak...

Członkowie plemion myśliwych i zbieraczy żyjących tak samo, jak nasi przodkowie sprzed tysięcy lat wcale nie śpią dłużej, niż my, średnio niespełna 6,5 godziny każdej nocy - wynika z badań przedstawionych w "Current Biology".

Kuszące może być stwierdzenie, że ludzie dziś nie dosypiają, mieszkając w dobrze oświetlonych domach, wśród telewizyjnej poświaty, dzwonek komórek i intensywnie eksploatowanych ekspresów do kawy. Nowe badania wskazują jednak na to, że trzy plemiona myśliwych i zbieraczy żyjących w trzech różnych miejscach na Ziemi bez takich atrakcji, jakie mamy współcześnie, wcale nie śpią dłużej, niż my.

Ludzie ci, żyjący jak nasi przodkowie, śpią co noc średnio niespełna 6,5 godziny. Nie ucinają też regularnych drzemek i wcale nie chodzą spać z kurami. I choć wstają zwykle przed wschodem słońca, ich nawyki związane ze snem nie różnią się zbyt od naszych.

"Krótki sen członków tych populacji stanowi wyzwanie dla przekonania, że we +współczesnym świecie+ czas snu jest poważnie ograniczony" - zauważa Jerome Siegel z University of California w Los Angeles. I przypomina powszechne wśród ludzi Zachodu przekonanie, że skoro za sprawą licznych urządzeń elektrycznych i elektronicznych (TV, internetu itp) czas snu został skrócony w stosunku do jego "naturalnej długości" - dobrym rozwiązaniem jest branie tabletek na sen.

Aby zorientować się, jak sypiali dawniej ludzie, Siegel i jego współpracownicy zwrócili się ku trzem społecznościom myśliwych i zbieraczy, którzy żyją tak, jak nasi przodkowie - plemienia Hadza z Tanzanii, ludu San z Namibii i Tsimane z Boliwii. Badacze zebrali dane nt. zwyczajów związanych ze snem (przez całą dobę), dotyczących 94 osób. W sumie zgromadzili dane nt. 1165 dni.

Kiedy analizowali te dane, uderzyło ich podobieństwo pomiędzy wynikami uzyskanymi w każdej z grup. "Mimo różnej genetyki, historii i środowiska życia członkowie wszystkich tych grup organizują swój nocny wypoczynek w podobny sposób. To pozwala sądzić, że jest to przejaw podstawowego dla człowieka wzorca snu, typowego prawdopodobnie również dla Homo sapiens jeszcze przed epoką współczesności" - zauważa Siegel.

Czas snu całej grupy wynosił średnio 5,7-7,1 godziny, zaś poszczególne osoby spały od 6,9 do 8,5 godz. Taki czas snu w społeczeństwach uprzemysłowionych określa się jako krótki.

W sezonie zimowym myśliwi i zbieracze śpią o godzinę dłużej, niż w letnim. I choć nie korzystają ze sztucznego światła, nikt nie chodzi tam spać tuż po zachodzie słońca. Od momentu zachodu ludzie ci są przeciętnie aktywni jeszcze nieco ponad trzy godziny, a budzą się przed świtem.

Wydaje się, że czas ich snu może mieć większy związek z temperaturą, niż z obecnością światła. Wszyscy członkowie badanych plemion idą spać, kiedy robi się chłodniej i przesypiają najchłodniejszą część nocy.

Zdaniem badaczy członkowie społeczności myśliwych i zbieraczy różnią się od nas przynajmniej pod jednym ważnym względem: niewielu z nich cierpi na chroniczną bezsenność, jeden z problemów społeczeństw zachodnich.

Zdaniem autorów badania, może to oznaczać ciekawe konsekwencje dla leczenia bezsenności i innych współczesnych zaburzeń. W ich terapii korzystne może się okazać tworzenie warunków przypominających warunki panujące w środowisku naturalnym, w jakim żyją badane grupy - zauważa Siegel.(PAP)