

Θα χαρακτηρίζατε τον εαυτό σας πρωινό ή νυχτερινό τύπο; Προσέξτε τι θα απαντήσετε, διότι η απάντησή σας ίσως αποκαλύπτει πολλά για εσάς.

Αυτό τουλάχιστον υποδηλώνουν ολοένα περισσότερες μελέτες, οι οποίες συσχετίζουν τις χρονικές προτιμήσεις μας στον ύπνο με κάθε είδους χαρακτηριστικό γνώρισμα - από την προσωπικότητα και τη ψυχική υγεία έως την ανοχή στον πόνο και τον κίνδυνο καρκίνου.

Η πιο πρόσφατη από αυτές τις μελέτες δημοσιεύθηκε στις αρχές του μήνα από διεθνή ομάδα επιστημόνων. Όπως έγραψαν επιστήμονες από την Αγγλία και την Αυστραλία στο επιστημονικό περιοδικό «Personality and Individual Differences», ο ύπνος πολύ αργά το βράδυ ή τις πρωινές ώρες σχετίζεται με «σκοτεινά» χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, όπως η αντικοινωνική συμπεριφορά, ο ναρκισσισμός και η χειραγώγηση.

Οι ερευνητές από το Σύνδνεϊ και το Λίβερπουλ που πραγματοποίησαν τη μελέτη σε 263 νεαρούς εθελοντές (η μέση ηλικία τους ήταν τα 24 χρόνια) εκτίμησαν πως είναι λογικό να είναι... νυκτοπούλι όποιος διαθέτει τέτοια χαρακτηριστικά προσωπικότητας, διότι οι ώρες με λιγότερο φωτισμό διευκολύνουν όσα δεν τολμάει να κάνει κάποιος την ημέρα.

Η προτίμησή μας στον πρωινό ή βραδινό ύπνο είναι γνωστή ως χρονότυπος του ύπνου και υπαγορεύεται από το βιολογικό μας ρολόδι, δόλωσε στην εφημερίδα «Daily Mail» ο δρ Τιμ Κίνελ, από το Εργαστήριο Ύπνου του Νοσοκομείου Papworth, στο Κέιμπριτζ.

«Τα πάντα στον οργανισμό, κάθε αντίδραση, ορμόνη, ενεργοποίηση ή αδρανοποίηση γονιδίου, ελέγχονται από το βιολογικό ρολόδι», είπε. «Και είναι το ίδιο ρολόδι που κάνει τους πρωινούς τύπους να ξυπνούν χαράματα και τους νυχτερινούς να λειτουργούν καλύτερα όταν πέφτει το σκοτάδι».

Το αν θα είναι κάποιος νυκτοπούλι ή όχι, υπαγορεύεται σε μεγάλο βαθμό από ένα γονίδιο γνωστό ως Period-3. Επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο του Σάρρεϊ ανακάλυψαν ότι



Περί ύπνου

υπάρχουν δύο εκδοχές αυτού του γονιδίου: μία μακριά και μία κοντά. Όσοι διαθέτουν την μακριά εκδοχή, λειτουργούν καλύτερα το πρωί, ενώ όσοι διαθέτουν την κοντά αποδίδουν θαυμάσια τη νύχτα.

Το γονίδιο αυτό εξηγεί γιατί οι πρωίνοι τύποι κουράζονται πιο γρήγορα μέσα στην ημέρα, οπότε πρέπει να μπαίνουν πιο νωρίς για ύπνο, κατά τον δρ Σάμιον Άρτσερ, λέκτορα Χρονοβιολογίας στο Πανεπιστήμιο του Σάρρεϊ.

Κάθε άνθρωπος φέρει δύο κόπες του Period-3, μία από κάθε γονιό. Κάποιοι άνθρωποι κληρονομούν δύο κόπες από το μακρύ ή από το κοντό γονίδιο, οπότε είναι «εξαιρετικά» πρωίνοι ή νυχτερινοί τύποι.

Οι περισσότεροι, όμως, φέρουν μία κοντή κόπια και μία μακριά, οπότε έχουν χαρακτηριστικά και από τους δύο τύπους - λ.χ. να μην κοιμούνται νωρίς και ξυπνάνε νωρίς, αλλά δεν μπορούν να φάνε πρωινό μόλις ανοίξουν τα μάτια τους. Οι πολύ πρωίνοι τύποι πάντοτε τρώνε πρωινό μέσα σε μισή ώρα από την στιγμή που ξυπνάνε, κατά τον καθηγητή Τζιμ Χορν, από το Κέντρο Μελέτης του Ύπνου του Πανεπιστημίου Loughborough. Στην πραγματικότητα, «το πότε τρώει ένας άνθρωπος πρωινό, αποτελεί πολύ καλή ένδειξη για το αν είναι πρωινός

ή βραδινός τύπος», εξηγεί.

Οι βραδινοί τύποι, από την άλλη πλευρά, συνιθίζουν να τρώνε πρωινό αργά μέσα στη μέρα και είναι πολύ πιο επιρρεπείς στην υπερκατανάλωση φαγητού μετά τις 8 το βράδυ. Έχουν επίσης την τάση να τοιμολογάνε τη νύχτα και γι' αυτό έχουν αυξημένες πιθανότητες να αποκτήσουν πρόβλημα με τα κλά τους, όπως έδειξε και μελέτη που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό «Chronobiology International».

Ερευνητές από το Πανεπιστήμιο της Πενσυλβάνια, εξάλλου, ανακάλυψαν ότι οι βραδινοί τύποι έχουν χαμηλότερα επίπεδα «καλής» (HDL) χοληστερόλης και αυξημένες πιθανότητες να ροχαλίζουν και να πάσχουν από υπνική άπνοια, κατά την οποία σταματά πολλές φορές η αναπνοή στη διάρκεια του ύπνου - δύο προβλήματα που συχνά σχετίζονται με το περιττό βάρος. Μελέτες, εξάλλου, έχουν δείξει ότι οι βραδινοί τύποι έχουν πιο φτωχή μνήμη και μικρότερη ανοχή στον πόνο. Η φτωχή μνήμη σχετίζεται με την έλλειψη ύπνου, από την οποία συχνά υποφέρουν, αφού να μην κοιμούνται αργά, αλλά αν έχουν πρωινό ωράριο εργασίας πρέπει να ξυπνούν πολύ νωρίς το πρωί, κατά τον δρ Κίνελ.

Η έλλειψη ύπνου μπορεί να τους κάνει και

λιγότερο ανθεκτικούς στον πόνο, κατά τον δρ Κρις Έντουαρντς, ρευματολόγο στο Γενικό Νοσοκομείο του Σάουθαμπτον.

Παρ' όλα αυτά, οι βραδινοί τύποι φαίνεται να ζουν εντονότερα, καθώς επιζητούν έντονα συγκινήσεις, είναι ριψοκίνδυνοι και πιο εξωστρεφείς. Μελέτη, λ.χ., του Πανεπιστημίου του Ντάρχαμ με 106 άνδρες, ηλικίας 18-30 ετών, έδειξε ότι ενώ οι πρωίνοι τύποι είχαν κατά μέσον όρο 3,6 ερωτικές συντρόφους έως αυτή την ηλικία, οι βραδινοί είχαν κατά μέσον όρο 16,3. Πάντως, μελέτη με 800 εθελοντές που δημοσιεύθηκε στο «Chronobiology International» έδειξε ότι κατορθώνουν να ελέγχουν πιο αποτελεσματικά τις παρορμήσεις τους απ' ό,τι οι πρωίνοι τύποι, ενώ κατά κανόνα είναι και πιο αρεστοί στους άλλους, σύμφωνα με μία άλλη μελέτη στην οποία συμμετείχαν 1.000 εθελοντές. Ωστόσο, όταν εκδηλώσουν κατάθλιψη, συχνά έχουν πιο σοβαρά συμπτώματα, σύμφωνα με μελέτη που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό «Journal of Affective Disorders».

Στα μειονεκτήματα για τους πρωινούς τύπους συμπεριλαμβάνεται το ότι φαίνεται να διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο εκδήλωσης ορισμένων καρκίνων, όπως του μαστού και του παχέος εντέρου, ιδίως όταν διαθέτουν δύο κόπες του γονιδίου Period-3.

Ρόλο μπορεί επίσης να παίζει το ότι εκτίθενται περισσότερο στο φως του ήλιου, οπότε ίσως διαθέτουν λιγότερη μελατονίνη - την ορμόνη του ύπνου που αυξάνεται το βράδυ και μερικές μελέτες δείχνουν ότι διαθέτει ανακαρκινικές ιδιότητες.

Μολονότι, πάντως, τα γονίδια καθορίζουν σε μεγάλο βαθμό αν θα είμαστε πρωίνοι ή βραδινοί τύποι, αυτό αλλάζει με την ηλικία, κατά τον καθηγητή Ράσελ Φόστερ, καθηγητή Κιρκάδιας Νευροεπιστήμης στο Πανεπιστήμιο της Οξφόρδης. Η κορύφωση του... ξενυχτιού είναι στις ηλικίες 19-21 ετών, λέει, ενώ στη συνέχεια οι περισσότεροι μετατρέπονται σταδιακά σε πρωινούς τύπους - κάτι που γίνεται ιδιαίτερος εμφανής μετά την μέση ηλικία και, ιδίως στις γυναίκες, την εμμηνόπαυση.

Ο Κόσμος

ΕΝΗΜΕΡΩΝΕΙ ΚΑΙ ΕΝΩΝΕΙ

ΚΑΘΕ ΤΡΙΤΗ, ΤΕΤΑΡΤΗ, ΠΕΜΠΤΗ ΚΑΙ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

503-507 Marrickville Rd, Dulwich Hill NSW 2203

Phone: (02) 9568 3766, Fax: 9569 9344

www.kosmos.com.au • e-mail: kosmos@kosmos.com.au

PUBLISHER
HELLENIC MEDIA PTY LTD
ΕΚΔΟΤΕΣ
Σοφία Ζώρα, Σπύρος Χαραλάμπους
ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΚΤΗΣ
Γιώργος Χατζηβασιλής
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ/ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ
Γιώργος Σταυρουλάκης
ΔΙΑΦΗΜΙΣΤΙΚΟ
sales@kosmos.com.au
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ
Γιάννης Γεωργιάδης

PRINTED BY: Spotpress
WEBSITE: Platyrhahos Publishing

εορτολόγιο Μωυσέως Αιθίοπος, Διομήδους, Λαυρεντίου



ΕΛΛΗΝΙΚΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΣΙΔΝΕΪ-ΚΑΜΠΕΡΑ

Ιερά Αρχιεπισκοπή: 02 9690 6100
Ελληνική Κοινότητα: 02 9740 6022
Κυπριακή Κοινότητα: 02 9557 1256
Ελληνική Πρεσβεία: 02 6273 3011
Κυπριακή Πρεσβεία: 02 6281 0832
Ελληνικό Προξενείο: 02 9264 1768
email: grgencon.sid@mfa.gr
Γραφείο Τύπου: 02 9267 0966
email: gpressbureau@tpg.com.au
Γραφείο Εκπαίδευσης: 02 9283 3800
ΣΑΕ Ωκεανίας: 02 9558 3744
Γραφείο EOT: 02 9241 1663

NSW Lotteries

Thu 22/Aug/13, Draw 901

Winning Numbers: 15 37 32 6 24 10

Powerball: 11

Division 1: Jackpotted

0 Winners, Jackpotted to the Draw 902

Next Draw: Thu 29/Aug/13, Draw 902



Mon 26/Aug/13, Draw 3272

Winning Numbers: 42 6 25 27 43 38

Supplementaries: 20 15

Division 1: \$2,000,000.00

1 Winner of \$2,000,000.00

Next Draw: Wed 28/Aug/13, Draw 3273



DelphiBank

ΣΑΣ ΠΡΟΣΦΕΡΕΙ ΤΙΣ ΤΙΜΕΣ ΣΥΝΑΛΛΑΓΜΑΤΟΣ

COUNTRY	CURRENCY	ABBREVIATION	BANK BUYS	BANK SELLS
United States	Dollar	USD	0.9454	0.8699
Europe	Euro	EUR	0.7249	0.6429
United Kingdom	Pound	GBP	0.6162	0.5463

149 Forest Rd, Hurstville, Tel: 8567 1111 • 204 Burwood Rd, Burwood, Tel: 9745 0400
192 B Maroubra Rd, Maroubra, Tel: 8347 7100 • 276 Marrickville Rd, Marrickville, Tel: 8226 5888