

Μαθηματική εξίσωση αποκαλύπτει αν κοιμόμαστε καλά

Βρετανοί επιστήμονες επινόησαν μία μαθηματική εξίσωση η οποία υπολογίζει αν κάποιος κοιμάται καλά, λαμβάνοντας υπ' όψιν από την ώρα που μπαίνει για ύπνο μέχρι την κουβέρτα του.

ΤΟΥ ΓΙΑΝΝΗ ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ

Η εξίσωση βαθμολογεί την ποιότητα του ύπνου μας από «εξαιρετική» έως «κάλια» (όταν κάποιος στριφογυρνάει όλη νύκτα). Δεν αφορά, ωστόσο, την ποσότητα του ύπνου.



Οι επιστήμονες ευελπιστούν ότι η εξίσωσή τους θα βοηθήσει τον κόσμο να καταλάβει τι του χρειάζεται, ώστε να βελτιώσει την ποιότητα του ύπνου του.

Η εξίσωση, που επινοήθηκε από επιστήμονες του Πανεπιστημίου του Μάντσεστερ, έχει ως εξής:

Ποιότητα ύπνου = $(T \times Bt) + C / Ha + S + L + (H \times D)$

Με άλλα λόγια, πολλαπλασιάζετε το T με το Bt και στο γινόμενο προσθέτετε το C. Στη συνέχεια διαιρείτε με το άθροισμα του Ha με το S συν το L συν το γινόμενο H επί D.

Όταν το αποτέλεσμα αυτής της διαίρεσης είναι 2 ή περισσότερο σημαίνει ότι ο ύπνος σας έχει πολύ

καλή ποιότητα, ενώ 1 σημαίνει πως είναι μέτριος και 0 ότι είναι πολύ κακός.

Τα γράμματα της εξίσωσης σημαίνουν τα εξής:

T = Η κούραση. Από τις ώρες που πέρασαν από τον τελευταίο βραδινό σας ύπνο αφαιρέσετε τις ώρες που κοιμηθήκατε για μεσημέρι και προσθέστε τις ώρες που καταπονήθήκατε σωματικά.

Bt = Η ώρα ύπνου. Διαιρέστε την ώρα που μπήκατε για ύπνο απόψε με την ώρα που συνήθως μπαίνετε για ύπνο.

C = Η άνεση. Υπολογίζεται με την πρόσθεση μαξιλάρι + κλινοσκεπάσματα + στρώμα. Στη συνέχεια αφαιρέστε 9. Για να υπολογίσετε

την άνεση κάθε αντικείμενου του κρεβατιού, βαθμολογήστε τα ξεχωριστά από το 1 (καθόλου άνετα) έως 5 (πολύ άνετα).

Ha = Ώρες αγρυπνίας. Σημαίνει πόσες ώρες είστε ζύπνιοι κάθε 24ωρο. Για τους περισσότερους ανθρώπους είναι από 16 έως 18 ώρες.

S = Ήχος. Αντιπροσωπεύει κάθε ήχο που νιώθετε ότι σας ενοχλεί όταν κοιμάστε. Βαθμολογήστε τον από 1 (αδιόρατος ήχος) έως 5 (πολύ δυνατός και ενοχλητικός ήχος).

L = Φως. Αφορά κάθε φως μέσα στο υπνοδωμάτιο - ακόμα και το φως από το επιτραπέζιο ρολόι, το λαμπάκι νυκτός, το φως που μπαίνει από το παράθυρο και τα LED. Βαθμολογήστε από 0,1 (πολύ

απαλό) έως 2 (πολύ φωτεινό).

H = Ζέστη. Υπολογίστε πόσο πάνω (ή πόσο κάτω) από τους 16-17 βαθμούς Κελσίου (η ιδανική θερμοκρασία) είναι η θερμοκρασία στο υπνοδωμάτιό σας και διαιρέστε με 10.

D = Πάπλωμα/Κουβέρτα. Υπολογίζει κατά πόσον τα βαριά κλινοσκεπάσματα είναι κατάλληλα για να διατηρήσει μια σωματική θερμοκρασία που σας επιτρέπει να κοιμάστε άνετα και κατά πόσον δεν τα διαπερνά η υγρασία. Βαθμολογήστε από 0 (τέλεια) έως 3 (ακατάλληλα - σας κάνουν να κρυώνετε ή να ζεσταίνετε πάρα πολύ).

«Με την εξίσωση αυτή προσπαθήσαμε να μετατρέψουμε μία εξαιρετικά πολύπλοκη διαδικασία

όπως ο ύπνος, σε κάτι σχετικά απλό», δήλωσε η δρ Πένι Λιούς, διευθύντρια στο Εργαστήριο Ύπνου & Μνήμης του Πανεπιστημίου του Μάντσεστερ.

«Υπάρχουν, όμως, πολλοί παράγοντες που δεν συμπεριλάβαμε, όπως η ψυχική κατάσταση κάθε ανθρώπου ξεχωριστά. Συνειπώς, η εξίσωση αυτή θα πρέπει να θεωρηθεί ως ένας οδηγός τον οποίο μπορεί κάποιος να λάβει υπ' όψιν για να σκεφτεί μερικούς απλούς τρόπους με τους οποίους θα βελτιώσει την ποιότητα του ύπνου του».

Αναλόγως, λ.κ., με τη βαθμολογία στο φωτισμό, μπορείτε να μειώσετε τα φώτα στο υπνοδωμάτιό σας ή να αλλάξετε κουβέρτες, να προσπαθήσετε να κοιμάστε λίγο το μεσημέρι, να κινηθείτε λίγο περισσότερο κ.ο.κ.

Το ρόδι περιορίζει τις βλάβες των φαστ φουντ στην καρδιά

Μία ομάδα αντιοξειδωτικών ουσιών που υπάρχουν στα ρόδια μπορεί να περιορίζουν τις βλάβες που προκαλεί στον οργανισμό η κατανάλωση πρόχειρων φαγητών, σύμφωνα με μία νέα μελέτη.

Οι ουσίες λέγονται πουνικαλαγίνες και είναι ένα είδος πολυφαινόλων. Η λήψη συμπληρώματος με αυτές φάνηκε να βοηθεί τα αιμοφόρα αγγεία να διατηρηθούν υγιή - ένα σημαντικό βήμα για την προστασία από τα εμφράγματα και τα εγκεφαλικά. Στην πρώτη μελέτη του είδους, ισπανοί επιστήμονες εξέτασαν τις επιδράσεις του συμπληρώματος σε χοίρους, επειδή το καρδιαγγειακό τους σύστημα μοιάζει πολύ με αυτό των ανθρώπων.

Οι ερευνητές διαπίστωσαν πως όταν τους τάζαν με παχυντικά φαγητά,

προκαλούνταν βλάβες στα αιμοφόρα αγγεία τους - ιδίως στο ευαίσθητο εσωτερικό τοίχωμά τους, που λέγεται ενδοθήλιο και απελευθερώνει ουσίες οι οποίες ρυθμίζουν την διαστολή και την συστολή των αγγείων.

Οι βλάβες στο ενδοθήλιο αποτελούν το πρώτο βήμα για την αθηροσκλήρωση (ή αρτηριοσκλήρωση), δηλαδή την σκλήρωση των αρτηριών που οδηγεί σε εμφράγματα και εγκεφαλικά. Τα αγγεία των ζώων γίνονταν λιγότερο ελαστικά όταν έτρωγαν παχυντικά φαγητά, παράγαν λιγότερο νιτρικό οξειδίο (ένα αέριο που διαστέλλει τα αιμοφόρα αγγεία) και παρουσίαζαν διάφορες άλλες βλάβες.

Εν τούτοις, μία δόση από το συμπλήρωμα ροδιού που περιείχε 200 mg πουνικαλαγινών, εμπόδιζε σε

μεγάλο βαθμό αυτές τις βλάβες, είπαν οι επιστήμονες στο συνέδριο της Ευρωπαϊκής Εταιρείας Καρδιολογίας (ESC).

«Ο εμπλουτισμός της διατροφής με πολυφαινόλες του ροδιού μπορεί να συμβάλει στην πρόληψη και στην καθυστέρηση των ενδοθηλιακών δυσλειτουργιών», είπε η επικεφαλής ερευνήτρια δρ Λίνα Μπαντιμόν, από το Καταλανικό Ινστιτούτο Καρδιαγγειακών Επιστημών, στην Ισπανία.

Δεν είναι η πρώτη φορά που μελέτη δείχνει ότι τα ρόδια παρέχουν οφέλη στην καρδιαγγειακή

υγεία.

Προγενέστερες μελέτες έχουν δείξει ότι ο χυμός του μπορεί να ελαττώσει την αρτηριακή πίεση, μειώνοντας ίσως την παραγωγή ορμονών του στρες στον οργανισμό, ενώ ένα ποτήρι την ημέρα μπορεί να βελτιώσει κατά περισσότερο από το ένα τρίτο την ροή αίματος στην καρδιά πασχόντων από αθηροσκλήρωση.

