

# Ποια είναι η καλύτερη ώρα για διάβασμα, γυμναστική και... Facebook

**Οι περισσότεροι άνθρωποι οργανώνουν τον χρόνο τους αναλόγως με τις υποχρεώσεις τους. Εργασία, μετακινήσεις, σχολικά προγράμματα και κοινωνικές εκδηλώσεις ορίζουν την ζωή μας και μοιραία επισκιάζουν τους κιρκάδιους ρυθμούς - το βιολογικό μας ρολόι το οποίο δεν καθορίζει μόνο το πότε πρέπει να ξυπνήσουμε και πότε να μπούμε για ύπνο, αλλά και όλες τις σωματικές λειτουργίες.**

ΤΟΥ ΓΙΑΝΗ ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ

«Οσο δύσκολος κι αν είναι, όμως, ο συγχρονισμός ςωής-βιολογικών ρυθμών, αξίζει τον κόπο να τον δοκιμάσει κανείς, καθώς ολοένα περισσότερες μελέτες δείχνουν ότι αν καταφέρουμε να προσαρμόσουμε την ζωή μας στο βιολογικό πρόγραμμά μας, μπορούμε να αποκομίσουμε σημαντικά οφέλη.»

**Όπως εξηγεί** ο δρ Στήβ Κάι, καθηγητής Μοριακής Βιολογίας στο Πανεπιστήμιο της Νότιας Καλιφόρνιας, π διαταραχή των κιρκάδιων ρυθμών έχει σχετισθεί με πολλά προβλήματα υγείας, όπως ο σακχαρώδης διαβήτης, η κατάθλιψη, η άνοια και η παχυσαρκία.

**Αντιθέτως, όταν** το βιολογικό ρολόι συγχρονίσει τους μεταβολικούς, καρδιαγγειακούς και συμπεριφορικούς ρυθμούς του στο φως της ημέρας και σε άλλα φυσικά ερεθίσματα, ο οργανισμός ομαλοποιείται και η υγεία προστατεύεται, προσθέτει.

**Η αλήθεια** είναι πως το βιολογικό ρολόι λειτουργεί με διαφορετικό τρόπο σε κάθε άνθρωπο, γεγονός που δυσχεραίνει ακόμα περισσότερο τον συγχρονισμό των βιολογικών ρυθμών με τους ρυθμούς της ζωής.

**Η μειονότητα** αυτή είτε είναι πολύ πρωινοί τύποι και πολύ πιο αποδοτικοί νωρίς το πρωί, είτε κοιμούνται αργά, ξυπνάντε αργά και έτσι αποδίδουν καλύτερα το απόγευμα. Όλοι οι άλλοι, όμως, ανήκουν στον προαναφερθέντα μέσο όρο, που εν πολλοῖς ξυπνάει γύρω στις 7-8 το πρωί και χρειάζεται ύπνο γύρω στις 11-12 το βράδυ (βέβαια, το αν κοιμούνται τόσο πολύ, είναι άλλο θέμα).

## ΝΟΗΤΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ

**Τι έχουν** δείξει οι μελέτες για το βιολογικό μας «ωράριο»; Όταν το θέμα λ.χ. είναι οι νοητικές εργασίες, οι περισσότεροι εντήλικες αποδίδουν καλύτερα αργά το πρωί, απαντά ο δρ Κάι. Καθώς η σωμα-

τική θερμοκρασία αρχίζει να αυξάνεται μετά το πρωινό ξύπνημα και συνεχίζει την αύξησή της έως το μεσημέρι, η λειτουργική μνήμη, η εγρήγορση και η συγκέντρωση σταδιακά βελτιώνονται, ενώ ένα ζεστό πρωινό ντους μπορεί να επιταχύνει την όλη διαδικασία, εξηγεί.

**Η ικανότητα** εστίασης της προσοχής και συγκέντρωσης τυπικά αρχίζουν μετά το μεσημέρι να φθίνουν. Η προσοχή των περισσότερων ανθρώπων εύκολα αποσπάται από τις 12 το μεσημέρι έως τις 4 το απόγευμα, σύμφωνα με περισσούς μελέτην του δρος Ρόμπερτ Μάτσοκ, αναπληρωτή καθηγητή Ψυχολογίας στο Πολιτειακό Πανεπιστήμιο της Πενσυλβανίας.

**Η εγρήγορση** τείνει να «βουλιάζει» μετά την κατανάλωση ενός γεύματος, σύμφωνα με την ίδια μελέτη. Γύρω στις 2 το μεσημέρι, εξάλλου, αρχίζει να γίνεται έντονη η υπνολία, γι' αυτό και είναι κατάλληλη ώρα για έναν σύντομο (20 έως 30 λεπτά) μεσημεριανό ύπνο.

## ΚΟΥΡΑΣΗ

**Παραδόξως,** η κούραση μπορεί να μας κάνει πιο δημιουργικούς. Οι περισσότεροι εντήλικες κατορθώνουν να κειριστούν καλύτερα το απόγευμα, όταν είναι κουρασμένοι, προβλήματα που απαιτούν δημιουργική σκέψη, σύμφωνα με μελέτες. Η αποστολή email νωρίς το πρωί είναι το «αντίδοτο» στον καταιγισμό των εισερχομένων, πολλά εκ των οποίων δεν διαβάζουμε ποτέ.

**Αντίστοιχα,** η ενασχόληση με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, όπως το Twitter και το Facebook, νωρίς το πρωί (γύρω στις 8 με 9) μπορεί να εκκινήσει με χαρμόγελα την ημέρα, διότι αυτές είναι οι ώρες που συνήθως δημοσιεύονται τα ποικιλόμορφα, αισιόδοξα μηνύματα



«Ξέρετε ποιο είναι το φάρμακό μου; Με γνωρίζετε, ξέρετε ποιο είναι: μια ώρα άθλησης κάθε μέρα, (...) το πάθος για αυτό που κάνω και (...) καλό φαγητό», κατέληξε ο Σαρκοζί.

βράδυ - γύρω στις 8 μ.μ. είναι η καλύτερη ώρα, διότι οι περισσότεροι έχουν επιστρέψει στο σπίτι και μπαίνουν στο ίδιο για να χαλαρώσουν, σύμφωνα με τους ερευνητές.

**Τα μεγάλα** «δράματα» και στα δύο, πάντως, συμβαίνουν μεταξύ 10-11 το βράδυ, κατά τον δρα Σκοτ Αντρίου Γκόλντερ, από το Πανεπιστήμιο Κορνέλ, διότι τότε είναι που ο περισσότερος κόσμος κάνει τα πιο συναισθηματικά φορτισμένα post.

## ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

**Αν, εξάλλου,** αναζητάτε την καλύτερη ώρα της ημέρας για να κάνετε γυμναστική, ακούστε το βιολογικό σας ρολόι. Οι επιδόσεις στη γυμναστική είναι συνήθως οι καλύτερες και ο κίνδυνος τραυματισμού ο μικρότερος από τις 3 το μεσημέρι έως τις 6 το απόγευμα, κατά τον δρα Μάικλ Σμολένσκι, πρόσεδρο καθηγητή Βιοϊατρικής Μπικανικής στο Πανεπιστήμιο του Τέξας, στο Ωστιν.

**Η μουϊκή** δύναμη, εξάλλου, τείνει να κορυφώνεται μεταξύ 2 το μεσημέρι και 6 το απόγευμα - φτάνει να είναι κατά 6% υψηλότερη απ' ότι τις άλλες ώρες της ημέρας - γεγονός που σημαίνει ότι αυτές είναι οι καλύτερες ώρες και για χειρωνακτικές εργασίες.

**Την σωματική** καταπόνηση αργά το απόγευμα διευκολύνει και η πνευμονική λειτουργία, η οποία είναι κατά 17,6% πιο αποδοτική στις 5 το απόγευμα απ' ότι στις 12 το μεσημέρι, σύμφωνα με μελέτη σε 4.756 εθελοντές από επιστήμονες του Ιατρικού Κολεγίου Albany, στη Νέα Υόρκη.

**Ο συντονισμός** ματιού-χεριού επιστρέψει καλύτερος αργά το απόγευμα, ενώ οι αρθρώσεις και οι μύες είναι έως και 20% πιο ευλύγιστοι το απόγευμα, με αποτέλεσμα να μειώνεται ο κίνδυνος τραυματισμού κατά τις κοπιώδεις σωματικές δραστηριότητες. Αντιθέτως, οι αρθρώσεις και οι μύες είναι πιο δύσκαμπτοι το πρωί που ξυπνάμε.

## ΦΑΓΗΤΟ

**Υπάρχει, άραγε,** καλύτερη ώρα για να φάμε; Αν ο στόχος είναι η αποφυγή των περιπτών κιλών, ισως πρέπει να περιορίσετε το φαγητό τις ώρες που ο οργανισμός λειτουργεί στον υπερθετικό βαθμό και όχι όταν... σκουντουφλάτε από τη νύστα.

**Μελέτη σε** ποντίκια που δημοσιεύθηκε πέρυσι τον Μάιο στο ιατρικό περιοδικό «Cell Metabolism» έδειξε πως όταν τα ζώα έτρωγαν το φαγητό τους τις οπίστημες της ημέρας που φυσιολογικά είναι στη μέγιστη εγρήγορση και ενεργητικότητα, ήταν κατά 40% πιο αδύνατα και είχαν χαμηλότερη κολποτρόλη και σάκχαρο απ' ότι οι ομάδα συνομιλίκων τους ζώων που έτρωγαν σκόρπια μέσα στην ημέρα ακριβώς τις ίδιες (άφθονες) θερμίδες.

**Αν και** επί του θέματος απαιτούνται περαιτέρω μελέτες, ο δρ Κέι εκτιμά ότι «ως φαίνεται, δεν είμαστε μόνον οι τρώμε, αλλά και πότε το τρώμε».