Członkowie prymitywnych plemion nie śpią dłużej

19 października 2015

W mediach i nie tylko ciągle słyszy się, że ludzie z cywilizowanych krajów śpią za mało, bo korzystają ze sztucznego oświetlenia czy środków pobudzających i ciągle mają coś do zrobienia. Okazuje się jednak, że członkowie 3 plemion zbieracko-myśliwskich z różnych części świata wcale nie śpią dłużej od nas.

Zespół Jerome'a Siegla z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Los Angeles odkrył, że śpią oni średnio 6,5 godz. na dobę, nie drzemią w ciągu dnia i wstają przed wschodem słońca.

„Krótki sen w tych populacjach obala twierdzenie, że we współczesnym świecie długość snu uległa znacznemu skróceniu. Ma to wpływ na stosunek do pomysłu, że potrzebujemy tabletek nasennych, bo przez wszędobylskość elektryczności, telewizji, Internetu itp. długość snu odbiega od normalnego poziomu."

By oszacować, ile ludzie kiedyś spali, naukowcy przyglądali się przedstawicielom 3 plemion: Hadza z Tanzanii, Buszmenów z Namibii i Tsimané z Boliwii. Badano zwyczaje senne 94 osób, w sumie zebrano dane reprezentujące 1165 dni.

Okazało się, że „mimo różnic genetycznych, historycznych i środowiskowych, wszystkie 3 grupy cechowała podobna organizacja snu, co sugeruje, że przejawiają one bazowe wzorce ludzkiego snu […]".

Grupowe średnie długości snu wynosiły od 5,7 do 7,1 godz. Czasy te plasują się w obrębie dolnego krańca długości typowych dla społeczeństw industrialnych.

Badani śpią zimą godzinę dłużej niż latem. Choć nie mają elektryczności, nie kładą się z zachodem słońca. Średnio idą

spać nieco ponad 3 godziny później, ale budzą się przed wschodem. Autorzy publikacji z pisma Current Biology uważają, że na ich wzorce snu i czuwania silniej wpływa temperatura niż światło. Hadza, Buszmeni i Tsimané kładą się spać, gdy temperatura spada i przesypiają największe nocne chłody.

Ponieważ nie występuje wśród nich przewlekła bezsenność, Siegel upatruje w odtwarzaniu naturalnego środowiska sposobu na leczenie zaburzeń snu w społeczeństwach rozwiniętych.

Autorstwo: Anna Błońska
Na podstawie: ScienceDaily.com
Źródło: KopalniaWiedzy.pl