

VI LEVER MIDT I DET STØRSTE SØVNEKSPERIMENT I MENNESKETS HISTORIE

Den store løgn om søvn

Yes! Endelig! Så er der gode nyheder for dem, der kun kører på seks timers søvn og siger, at det er rigeligt! For måske har de ret. Forskere fra University of California har identificeret en hel familie med en genetisk mutation, der gør, at de kun har brug for seks timers søvn. Der er desværre også dårlige nyheder. Genet er ekstremt sjældent, det anslås at findes hos cirka tre procent af befolkningen. Så hvis vi tror, vi kan nøjes med seks timer, så tager vi (med cirka 97 procents sikkerhed) fejl. Grueligt fejl.

I dag vil jeg se på den største og mest skadelige misforståelse, der hersker om søvn.

Søvneksperimentet

I vores højtempo-verden er søvn for svæklinge, de dovne. Det ses som et tegn på styrke og effektivitet at sove lidt. Og vi er næsten stolte over at kunne køre for fuld drøn på lidt søvn – vi er en nation i søvnunderskud.

The National Cancer Society foretog i 1960 en undersøgelse med godt en million amerikanere, hvor de konstaterede, at folk gennemsnitligt sov 8,5 timer hver nat. Vi ved mindre om tingenes tilstand i dag, men de tilgængelige data peger på, at vi nu sover halvanden til to timer mindre. Hver nat.

Vi lever i enorm søvngæld. Alene behovet for vækkesture antyder, at vi tvinger os ud af søvnen. Og behovet for koffein peger på, at vi ikke kan vågne. Hvor mange andre dyr har brug for konstant kemisk manipulation for at holde sig selv vågne?

Nogle eksperter kalder det for »søvnbulimi«. Vi sulter os selv hele ugen, oversover i weekenden. Og kaster det hele op igen uge efter. Vi tænker: »Hvis jeg bliver oppe et par timer mere, bliver jeg måske lidt træt i morgen, men tænk på, hvor meget mere, jeg får nået.« Vi tager dybt fejl.

For søvn er ikke bare otte timers pause, hvor kroppen og hjernen holder fri. Langt fra.

Vores krop og hjerne har supertravlt, mens vi sover, nogle gange mere travlt, end når vi er vågne. Mens

vores bevidsthed tager en lur, går nogle af kroppens mest komplicerede og sofistikerede systemer i gang. De reparerer, justerer og genopbygger næsten alle aspekter af vores psykologi og fysiologi: de stabiliserer vores humør, behandler stress, reparerer vores væv, genskaber balancen i hjernens biokemi og vedligeholder vores immunsystem. Der finder bogstavelig talt tusindvis af biologiske processer sted – man kan næsten sige, at vores mest produktive tid på døgnet er, mens vi sover. Og hvis vi snyder kroppen for den mængde søvn, den er designet til, betaler vi en pris.

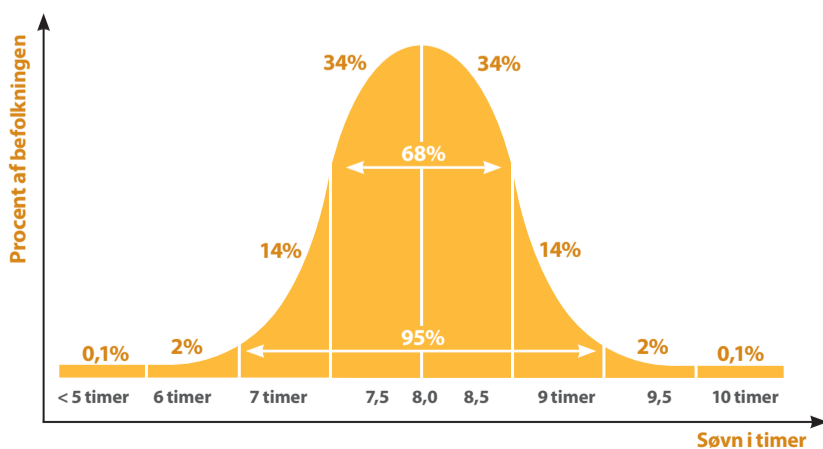


det gode liv MED CHRIS MACDONALD

» Hvis du vil føle dig så svag, u-energisik, ulykkelig og usund som muligt så hurtigt som muligt, så skær ned på din søvn.

WALK THE TALK

NÆSTEN ALLE SØVNFORSKERE PEGER PÅ, AT SYV TIL OTTE TIMERS SØVN IKKE BARE ER OPTIMALT. DET ER NØDVENDIGT. MÆNGDEN AF SØVN STÅR IKKE TIL FORHANDLING. SØRG FOR AT FÅ SYV TIL OTTE TIMER HVER NAT.



Vores søvnbehov. Det er individuelt, hvor meget søvn, vi har brug for. Men baseret på den tilgængelige research og nyeste ekspertviden kan vi tegne en teoretisk model for vores søvnbehov. Grafen gælder for folk i alderen 20-55. Godt 95 procent af den voksne befolkning har altså behov for et sted mellem syv og ni timers søvn. Mens godt tre procent kan nøjes med under seks timer.

Søvnforskeren Eve van Cauter har undersøgt, hvad der sker, når vi sover for lidt. I seks dage fik en række forsøgsdeltagere kun lov at sove fire timer daglig. Derefter gav Cauter dem en vaccine mod influenza og målte, hvor mange antistoffer, deres immunforsvar udviklede. Svaret var: halvt så mange som normalt. Oven i det steg personernes blodtryk, hjerterytme og kortisol-niveau. Og de viste insulinresistens, en prædiabetisk lidelse, der gør, at vi tager på i vægt (fordi den påvirker vores glukose-tolerance).

Efter kun seks dage med dårlig søvn var deres immunforsvar svækket enormt.

Forsøgspersonernes appetithormoner røg også ud af balance. Og dagen efter den dårlige søvn spiste de mellem 30 og 40 procent flere kalorier i form af sukker, salt og fedt. Mangel på søvn giver os cravings efter junkfood.

Forskning peger også på, at vi betaler en fysiologisk og kognitiv pris for hvert minuts søvn, vi skærer af vores optimale mængde. Bare en nat med fire til seks timers søvn mindsker vores evne til at fokusere, huske og lære. Og får os til at reagere og tænke langsommere.

Og forskning har vist, at den effekt akkumuleres. Det bliver værre nat for nat.

Hjernen og stort set alle kroppens biologiske processer lider under søvn-

mangel. Derudover er der en klar forbindelse mellem mangel på søvn og hjertesygdomme, højt blodtryk og slagtilfælde.

Så hvis du vil føle dig så svag, u-energisik, ulykkelig og usund som muligt så hurtigt som muligt, så skær ned på din søvn.

Syv til otte timer

Men hvor længe skal vi så optimalt sove? Vores behov er individuelt og afhænger af vores alder. Men forskning viser, at dødeligheden og risikoen for diabetes, hjertesygdom og andre lede sygdomme er mindst blandt voksne, der sover mellem syv og otte timer hver nat. Dødeligheden er væsentligt højere blandt folk, der sover mindre end syv.

Det »normale« behov for voksne løber fra den lave ekstrem på seks timer til den høje ekstrem på ti timer (se illustrationen til venstre).

Men stort set alle søvnforskere peger på, at syv-otte timer er nødvendigt for næsten alle voksne. Børn har brug for 10-11 timer, og teenagere ni-ti timer. Så næsten alle, der tror, at de kun behøver seks timer, tager fejl.

Det tog lang tid, før vi begyndte at tage faren ved cigaretter alvorligt. Det samme sker i dag med søvn. Mit råd er, at vi brænder én sætning ind i vores hukommelse: Søvn står ikke til forhandling.

lordag@berlingske.dk

løbnu.dk og fri.dk/chris

Følg Chris MacDonald på Løb Nu og læs hans tidligere klummer på Fri.dk.