دراسة تكشف فوائد النوم الإضافي بتحسين أداء الدماغ لدى المراهقين



اكتشفت مجموعة من الباحثين الصينيين والأميركيين أن:"حصول المراهقين على 15 دقيقة إضافية من النوم يحسن أداء الدماغ لديهم".

وأوضح الباحثون وفقا لدراسة أجروها، أن:"النوم الإضافي يرتبط بفوائد كبيرة تتعلق بصحة الدماغ، لدى المراهقين".

ونعلم أن جودة النوم ضرورية للصحة الجيدة، وأن فترة المراهقة مهمة لنمو الدماغ، وأن المراهقين لا يحصلون دائمًا على قسط كاف من النوم.

وباستخدام بيانات "3222" مراهقًا تتراوح أعمارهم بين 9 و14 عامًا، قسّم باحثون من مؤسسات في الصين والمملكة المتحدة المجموعة إلى ثلاث مجموعات: أولئك الذين لديهم أسوء عادات نوم (بمعدل 7 ساعات و10 دقائق في الليلة)، وأولئك الذين لديهم أفضل عادات نوم (7 ساعات و25 دقيقة)، وأولئك الذين بينهما (7 ساعات و21 دقيقة).

وفي حين لم يكن هناك فرق كبير بين هذه المجموعات من حيث التحصيل الدراسي، إلا أن الدراسة أظهرت أن:"من ينامون فترة أطول لديهم تحسنًا ملحوظًا في الاختبارات المعرفية للقراءة، وحل المشكلات والتركيز، مقارنةً بمن ينامون فترة أقل".