Μελέτη σε πειραματόζωα έδειξε ότι η παρατεταμένη έλλειψη ύπνου, διακόπτει την παραγωγή κυττάρων σε κάποια περιοχή του εγκεφάλου, η οποία συνδέεται άμεσα με τη μνήμη και τη μάθηση.

Ερευνητές του Πανεπιστημίου Πρίνστον εξέτασαν ποντίκια τα οποία έμειναν άϋπνα για 72 ώρες, τα οποία, σε σύγκριση με άλλα ποντίκια που είχαν κοιμηθεί κανονικά, παρήγαγαν πολύ λιγότερους νέους νευρώνες στον ιππόκαμπο. Συγχρόνως, παρατήρησαν αύξηση των επιπέδων της ορμόνης κορτικοστερόνης, η οποία θεωρείται ορμόνη του στρές.

Παλαιότερες μελέτες είχαν δείξει ότι το άγχος εξασθενίζει την μνήμη και την ικανότητα μάθησης.

Το ίδιο ίσως συμβαίνει και στον άνθρωπο, ακόμα και με μερικές ώρες ύπνου λιγότερες από το κανονικό.

Είναι γνωστό ότι ο εγκέφαλος των ενηλίκων σε γενικές γραμμές δεν παράγει νέους νευρώνες. Εξαίρεση αποτελεί ο ιππόκαμπος, μια περιοχή στη βάση του εγκεφάλου, όπου τα κύτταρα συνεχίζουν να διαιρούνται εφ' όρου ζωής. Ο ρόλος που παίζουν αυτά τα νέα κύτταρα παραμένει γενικά άγνωστος, πιθανότατα όμως είναι απαραίτητα για την απομνημνόνευση νέων πληροφοριών και την εκμάθηση νέων δραστηριοτήτων.

Σταμάτης Τσαχάλης

Ημερομηνία καταχώρησης: 8.3.2007