

Επιστήμονες της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ ανακάλυψαν ότι, όταν κοιμόμαστε, ο εγκέφαλος δεν ξεκουράζεται, αλλά συνεχίζει να εργάζεται, ταξινομώντας δεδομένα και πληροφορίες που συλλέγει το άτομο κατά την διάρκεια της νύχτας.

Οι ερευνητές ζήτησαν από μια ομάδα εθελοντών να θυμηθούν λίστες με λέξεις που σχετιζόνταν μεταξύ τους, αφού προηγουμένως είχαν κοιμηθεί κανονικά την νύχτα ένα οκτάωρο. Από μια δεύτερη ομάδα εθελοντών ζητήθηκε να θυμηθούν την ίδια λίστα, αφού όμως είχαν περάσει ένα οκτάωρο ξύπνιοι κατά την διάρκεια της ημέρας.

Οι εθελοντές της πρώτης ομάδας είχαν πολύ καλύτερες επιδόσεις. Όταν τους ζητήθηκε να θυμηθούν έννοιες που σχετιζόνταν με αυτές τις λέξεις, οι εθελοντές που δεν είχαν κοιμηθεί, ξεχνούσαν 25% περισσότερες έννοιες σε σύγκριση με εκείνους που είχαν κοιμηθεί την νύχτα.

Οι έρευνες, λοιπόν, δείχνουν ότι ο εγκέφαλος εργάζεται και κατά την διάρκεια του ύπνου και όχι μόνο ταξινομεί τις πληροφορίες, αλλά και τις επεξεργάζεται.

Σταμάτης Τσαχάλης

Ημερομηνία καταχώρησης: 5.4.2007