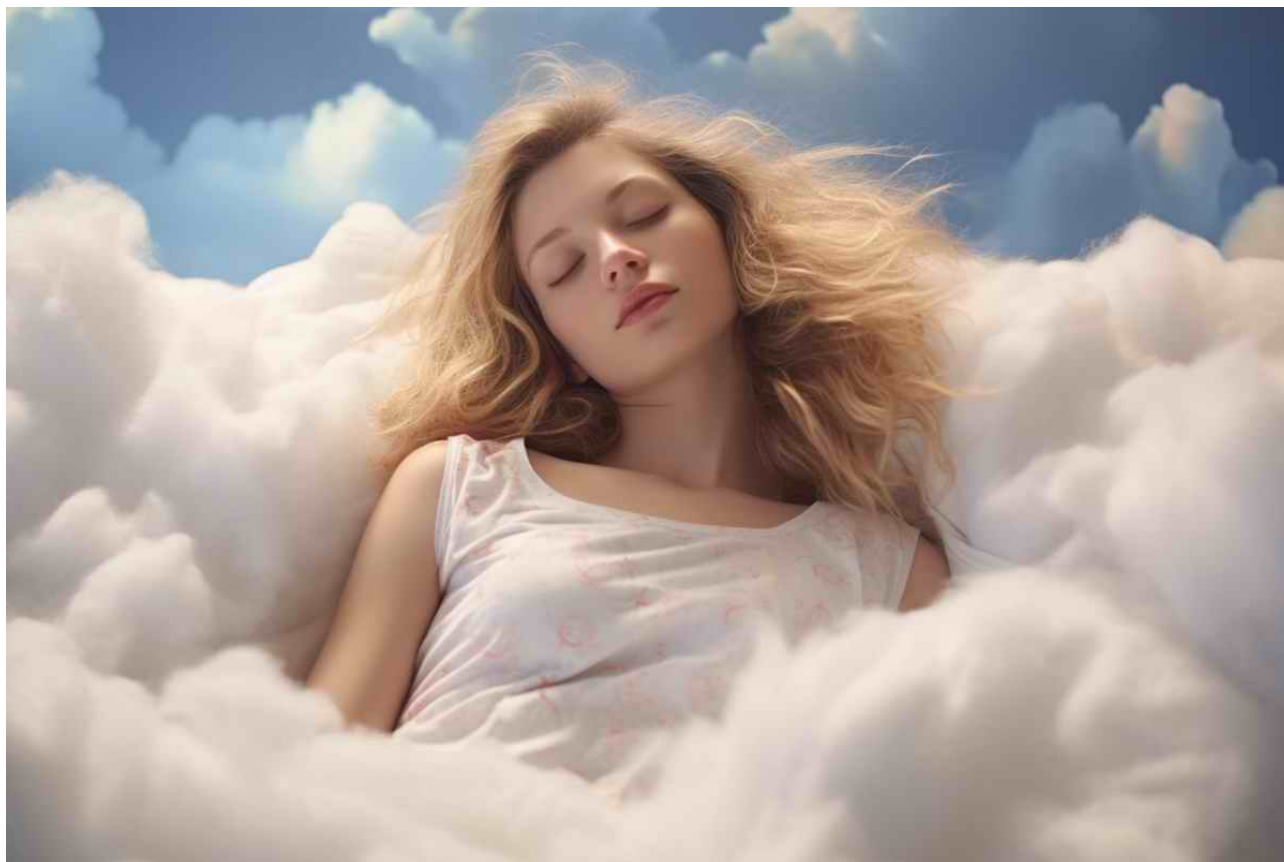


Дневной сон опасен для жизни? - шокирующие результаты 11-летнего исследования



Дата публикации: 15.06.2025

Масштабное исследование, проведенное специалистами Массачусетской больницы общего профиля, поставило под сомнение пользу дневного сна. На протяжении 11 лет ученые наблюдали за 86 000 взрослых (средний возраст 63 года), анализируя их режим сна с помощью трекеров активности. Результаты оказались тревожными: участники, регулярно спавшие днем более 30 минут или практиковавшие поздний послеполуденный сон, показали повышенный риск преждевременной смерти.

Ключевые выводы исследования: 6% участников (5 189 человек) умерли в течение периода наблюдения; риск сохранялся даже после учета факторов (возраст, ИМТ, вредные привычки); наибольшая опасность связана с нерегулярным графиком дневного сна; поздние послеполуденные сиесты (после 15:00) особенно вредны.

Ученые предлагают несколько объяснений этой корреляции: длительный дневной сон может нарушать циркадные ритмы, снижая качество ночного сна;

нерегулярный сон часто сопровождает скрытые заболевания (диабет, сердечно-сосудистые проблемы); избыточный сон связан с воспалительными процессами в организме.

Интересно, что эти данные противоречат текущим рекомендациям NHS и Американской академии медицины сна, одобряющим короткий послеобеденный отдых. Однако исследование выявило критическую деталь — опасность представляет не сам факт дневного сна, а его продолжительность и время. Короткий сон (20-30 минут) до 15:00 не показал значительных рисков, в отличие от продолжительного или позднего отдыха.

Дополнительные тревожные факты: у любителей долгого дневного сна на 24% выше риск инсульта (подтверждено предыдущими исследованиями); недостаток ночного сна (<5 часов) часто компенсируется вредным дневным сном; оптимальная продолжительность ночного сна — 7-9 часов, причем как [недосып](#), так и пересып опасны для здоровья.

Эксперты подчеркивают: хотя исследование выявило четкую корреляцию, причинно-следственная связь требует дополнительного изучения. "Возможно, опасен не сам дневной сон, а состояния, которые к нему приводят — стресс, недосып или скрытые заболевания", — отмечают авторы. Для тех, кто хочет сохранить привычку к снесте без риска, ученые рекомендуют: ограничивать дневной сон 20-30 минутами; избегать сна после 15:00; поддерживать стабильный график; контролировать общую продолжительность сна (не более 9 часов в сутки).

Эти данные особенно актуальны для пожилых людей и работников ночных смен, часто практикующих дневной сон. Осознанный подход к режиму отдыха может стать простым способом снизить риски для здоровья без радикального изменения образа жизни. Однако при хронической усталости и потребности в длительном дневном сне специалисты советуют пройти медицинское обследование — это может быть ранним сигналом развивающихся заболеваний.