

Πόσο ύπνο χρειάζεστε: Νέες συστάσεις από τις ΗΠΑ

Οι νέες κατευθυντήριες γραμμές συνοψίζονται σε αυτό τον πίνακα του Εθνικού Ιδρύματος Ύπνου (NSF)

Η Μάργκαρετ Θάτσερ δήλωνε πως της αρκούσαν τέσσερις ώρες ύπνου την ημέρα, ενώ ο Αϊνστάϊν λέγεται ότι κοιμόταν δέκα ώρες κάθε νύχτα. Και οι δύο απείχαν πολύ από τις νέες συστάσεις του αμερικανικού Εθνικού Ιδρύματος Ύπνου.

Το ίδρυμα παρουσίασε νέες κατευθυντήριες γραμμές έπειτα από ανασκόπηση της διεθνούς βιβλιογραφίας από επιτροπή 18 επιστημόνων -από παιδίατρους και γυναικολόγους μέχρι ψυχιάτρους και γηριάτρους.

Ο πίνακας που συνοψίζει τις οδηγίες δίνει τον «συνιστώμενο» αριθμό ωρών ύπνου ανά ημέρα, αναγνωρίζει όμως ότι πολλοί άνθρωποι χρειάζονται περισσότερο ή λιγότερο ύπνο από αυτές τις συστάσεις. Για το λόγο αυτό δίνει ένα μεγαλύτερο εύρος ωρών το οποίο «ενδέχεται να είναι κατάλληλο» για ένα μικρό ποσοστό ανθρώπων.

Συνοπτικά:

- **Νεογνά έως 3 μηνών:** Το εύρος της συνιστώμενης διάρκειας ύπνου περιορίζεται στις 14-17 ώρες την ημέρα, από 12-18 ώρες στις προηγούμενες κατευθυντήριες γραμμές.
- **Βρέφη 4-11 μηνών:** Το εύρος διευρύνεται στις 12-15 ώρες (μέχρι σήμερα ήταν 14-15)
- **Βρέφη 1-2 ετών:** Το εύρος διευρύνεται στις 11-14 ώρες (μέχρι σήμερα ήταν 12-14 ώρες)
- **Νήπια 3-5 ετών:** Το εύρος διευρύνεται στις 10-13 ώρες (μέχρι σήμερα ήταν 11-13 ώρες)
- **Παιδιά σχολικής ηλικίας 6-13 ετών:** Το εύρος διευρύνεται στις 9-11 ώρες (μέχρι σήμερα ήταν 10-11)
- **Έφηβοι 14-17 ετών:** Το εύρος διευρύνεται στις 8-10 ώρες (μέχρι σήμερα ήταν 8,5-9,5 ώρες)
- **Νέοι ενήλικες 18-25 ετών:** Το εύρος είναι 7-9 ώρες (νέα ηλικιακή κατηγορία)
- **Ενήλικες 26-64 ετών:** Το εύρος παραμένει σταθερό στις 7-9 ώρες
- **Ηλικιωμένοι άνω των 65 ετών:** Το εύρος είναι 7-8 ώρες (νέα ηλικιακή κατηγορία)