

Un somn bun este esențial pentru îmbunătățirea șanselor unei femei de a rămâne gravidă, conform rezultatelor unui studiu prezentat recent, citat marți de The Telegraph.

O cercetare realizată în Japonia pe mai multe persoane de sex feminin care încercau să conceapă un copil a descoperit că cele care au declarat că dormeau neîntrerupt aveau un grad de fertilitate cu 20% mai mare în comparație cu femeile care nu dormeau bine.

De asemenea, rata de dezvoltare a ovulelor fertilizate era mai mare în cazul femeilor care aveau un somn odihnitor.

Oamenii de știință cred că aceste rezultate subliniază faptul că un somn de calitate este unul dintre cei mai importanți factori pe care femeile care doresc să devină mame trebuie să le ia în calcul pentru creșterea fertilității.

Cercetarea efectuată pe femei care au apelat la fertilizarea in vitro, realizată la Centrul medical din municipiul Kobe, a descoperit de asemenea că un consum ocazional moderat de alcool are un efect pozitiv asupra fertilității. Autorii studiului susțin că acest lucru ar putea fi determinat de faptul că alcoolul poate contribui la îndepărtarea stresului și la inducerea somnului.

Prezentat în cadrul congresului internațional anual al Societății americane pentru medicină reproductivă desfășurat în perioada 28 octombrie — 1 noiembrie în Statele Unite, acest studiu a fost precedat de o cercetare conform căreia somnul sub șase ore pe noapte conduce la o scădere cu 20% a nivelului unui hormon esențial pentru conceperea unui copil, dar și de o investigație ce a relevat că gravidele care dorm mai puțin de opt ore pe noapte au un risc mai mare de a suferi un avort spontan.

Perioada de odihnă considerată satisfăcătoare pentru sănătatea unui adult constă în șapte-nouă ore de somn neîntrerupt pe noapte, conform Serviciului național de sănătate din Marea Britanie, amintește sursa citată care precizează însă că această perioadă poate varia de la un individ la altul în funcție de factori precum stilul de viață.

AGERPRES