

Mennyit kell(ene) aludni naponta egy felnőttnek?



Az emberek alvásigénye egyetlen genetikai mutációtól függhet - állítják amerikai kutatók a Science tudományos magazin pénteki számában megjelent tanulmányukban.□

A San Franciscó-i Kalifornia Egyetem kutatóinak bejelentése szerint azonosítottak egy gént, amely az egyes emberek optimális alvási hosszát szabályozza. Úgy vélik, ez megmagyarázza, miért ébred hat órányi [alvás](#) után az egyik ember kipihenten, míg a másik majd eldől az álmoságtól. A vizsgálatok során rábukkantak egy 69 éves nőre és 44 éves lányára, akiknek jóval kevesebb alvásra volt szükségük, mint nyolc és fél óra, amennyit az orvosok a hosszú távú egészséghez szükségesnek tartanak.

[Tovább>>](#)