Наша Газета
nashagazeta.ch
Опубликовано на Швейцария: новости на русском языке (https://nashagazeta.ch)

Когда гормоны мешают спать | Des hormones à l’origine du réveil matinal des personnes âgées

Author: Ольга Юркина, Базель/Цюрих , 18.05.2011.

Биологические ритмы уже давно интригуют ученых (plurielles.fr)
Исследователи университетов Цюриха и Базеля, изучающие биологические ритмы, пришли к выводу, что рано вставать пожилых людей побуждают гормоны. По мнению швейцарских ученых, в будущем эту форму бессонницы можно будет лечить.
|
Les personnes âgées sujettes au réveil particulièrement matinal sont victimes de leurs hormones, indique une étude des universités de Bâle et Zurich. Cette forme d’insomnie sénile pourrait être un jour traitée avec des médicaments.
Des hormones à l’origine du réveil matinal des personnes âgées

Наши биологические часы регулируют ритм активности организма в течение суток: от сонливости до температуры тела, от переваривания пищи до артериального давления. Организм каждого человека подчиняется своим собственным биоритмам, и

если кто-то полон энергии на рассвете, то другому понадобится несколько часов, чтобы прийти в форму, зато к полуночи он будет чувствовать себя превосходно.

Ученые уже давно выявили закономерности между возрастом человека и его биологическими часами. Так, в период половой зрелости организм особенно активен в ночное время суток – что отчасти объясняет любовь молодежи к вечерним развлечениям. Примерно с двадцатилетнего возраста биологические ритмы постепенно смещаются, и большинство пожилых людей встают рано и не могут сомкнуть глаз.

Команда исследователей под руководством Анны Эккерт из Базельского университета и Стивена Брауна из университета Цюриха провела тестирования биологических часов на 36 добровольцах, сравнив ритмы пожилых людей (от 60 до 88 лет) и молодежи (от 21 года до 30 лет). Результаты, опубликованные в научном журнале "PNAS", демонстрируют связи между гормонами и внутренними ритмами организма.

Швейцарские ученые использовали метод биопсии кожи для максимально точного определения активности биологических часов. Оказалось, что, независимо от возраста участников эксперимента, их внутренние часы работают одинаково. Таким образом, биоритмы клеток кожи, предположили исследователи, не меняются с возрастом.

Однако поведение клеток изменилось, когда их обработали образцами кровяной сыворотки пожилых людей. В этом случае стрелки биологических часов «смещались» в сторону утренней активности, независимо от возраста самих клеток. А вот сыворотка крови молодых людей не оказала никакого эффекта на образцы и не сместила биоритмы к «ночной» активности.

Ученые сделали вывод, что с возрастом меняются не молекулярные компоненты внутренних часов, а гормоны, которые влияют на биоритмы организма, в том числе, на сон. Остается выяснить, какие именно факторы воздействуют на биологические часы. Ведь если идентифицировать гормональные изменения, влияющие на ритмы организма, в будущем можно было бы корректировать при помощи лекарств внутренние часы пожилых людей, страдающих бессонницей, если они того пожелают.

университет Цюриха
университет Базеля
биологические часы организма
научные исследования в Швейцарии
бессонница
Статьи по теме
Хотите спать утром – кормите синичек!
Швейцарские школьники встают слишком рано
Женевские ученые исследуют биологические часы печени

Source URL: *https://nashagazeta.ch/node/11775*