



Svetovni dan spanja



Lucija Rečnik

8. B





Pomanjkanje spanja povezujejo tudi z duševnimi boleznimi, kot so depresija, anksioznost in psihoza.

Glavne mediatorje škodljivih presnovnih učinkov zaradi nezadostnega spanja povezujejo z aktivnostjo neuroendokrinega sistema, kamor spada tudi stresni odziv, ki vpliva na povečan apetit.



Pri posameznikih s pomanjkanjem ali motnjami spanja se pojavijo presnovne nepravilnosti, največkrat sta to debelost in sladkorna bolezen tipa 2.





S spanjem je povezano
energijsko ravnotežje:
ponoči energijo
kopičimo, da jo lahko
čez dan porablamo.

Spanje vpliva na
izločanje
hormonov

V spanju se obnavljajo
celice telesa in
kratkoročni spomin se
spreminja v
dolgoročnega.



**SVETOVNI DAN
SPANJA**
13. marec 2020

*Boljše spanje,
boljše življenje,
boljši planet.*



7-9 urni spanec izboljša telesne in duševne zmogljivosti, kar preprečuje prezgodnje staranje prebivalstva.



Poleg tega kakovosten spanec zmanjšuje tveganje za delovne in prometne nesreče ter srčno-žilna obolenja.



Dejstvo je, da z daljšim spanjem porabimo manj električne energije, goriva, hrane in kisika, saj je dihanje med spanjem plitko.



HVALA ZA VAŠO POZORNOST

