

Proč potřebujeme poobědovou siestu? Je nám dána geneticky

O tom, že je šlofik po obědě užitečný, už nikdo nepochybuje. Zlepšuje činnost srdce, mozku a snižuje vysoký tlak

Kateřina Hájková

Platón denní spánek považoval za nespolečenský, někteří středověcí lékaři se zase obávali, že může způsobovat horečky, bolesti hlavy a dnu. Ačkoliv od té doby ušla věda již poměrně dlouhou cestu, význam poledního „šlofiku“ se pořád překvapivě podceňuje. Přitom důkazy, které jsou k dispozici, shodně potvrzují, že poobědové zdřímnutí je něco jako kouzelná pilulka, která chrání srdce, snižuje krevní tlak, zlepšuje paměť a zvyšuje kreativitu. Za takovými tvrzeními stojí například Sara Mednicková, autorka knihy [Take a Nap! Change Your Life](#). Ta tvrdí, že pokud bychom si všichni každý den po obědě chvilku zdřímli, byly by naše silnice bezpečnější, bankovní konta tučnější, sex kvalitnější a kruhy pod očima méně viditelné. Poukazuje tím na škodlivé dopady spánkové deprivace.

Další odborník na spánek, Matthew Walker, profesor neurologie na univerzitě v Berkeley a autor bestselleru [Why We Sleep](#), ve své knize dokonce tvrdí, že popolední šlofíček máme geneticky podmíněný. Podle jeho výzkumů totiž u všech lidí bez ohledu na kulturní příslušnost či geografické umístění dochází v poledních hodinách k poklesu bdělosti.

Důležitost dvoufázového režimu ukazuje příklad Řecka, které začalo v 90. letech postupně rušit svou siestu a během dne udržovat obchody otevřené déle.

Problém je v tom, že tomuto prastarému genetickému kódu dnes nenasloucháme a spíme většinou monofázicky, tedy v jednom dlouhém úseku nočního spánku. Z toho potom plynou výše zmíněné následky spánkové deprivace, o kterých ve své knize píše Mednicková.

Jeden spánek krátí život.

Řešením by podle profesora Walkera bylo naučit se znovu spát *ve dvoufázovém* uspořádání a každý den si po obědě na 30 až 60 minut dopřát odpočinku. Důležitost dvoufázového režimu pak ukazuje na příkladu Řecka, které začalo v 90. letech postupně rušit svou siestu a během dne udržovat obchody otevřené déle. Tehdy se vědci z Lékařské fakulty Harvardské univerzity [rozhodli zkoumat dopady této kulturní změny](#). Výsledky šestileté studie více než 23 tisíc řeckých dospělých byly doslova srdcervoucí.

Na začátku studie neměl žádný z jejích účastníků v anamnéze srdeční onemocnění nebo mozkovou příhodu. Za oněch šest let výzkumu se u těch, kteří si přestali užívat pravidelné siesty, vyskytlo o 37 procent vyšší riziko úmrtí na srdeční choroby ve srovnání s těmi, kteří si siestu neodepřeli.

Pro zdravé srdce i mozek:

Podle profesora Walkera se jedná o jasný důkaz důležitosti vrozené potřeby dvoufázového spánku, jejímž odpíráním si sami zkracujeme životy. Walkerovy domněnky potvrzuje i řecký kardiolog Manolis Kallistratos, který je hlavním autorem studie zkoumající pozitivní vliv popoledního zdřímnutí na snížení krevního tlaku. Ten může, jak tvrdí Kallistratos, poklesnout až o 2 mm HG, což může [snížit riziko kardiovaskulárních příhod, jako je infarkt, až o 10 procent](#).

Až na vás příště po obědě zase půjde dřímota, podvolte se jí a odpočíte si.

Spánek se ale nestará jen o srdce, nýbrž i o mozek. Tomu pomáhá zpracovávat informace, které shromažďuje po celý den, a podporuje jeho schopnost učit se. Ta totiž, jak tvrdí profesor Walker, nespočívá pouze v obecném a nespecifickém uchování „všech“ informací, ale dovoluje mozku vybrat, které informace jsou hodny zachování a které nikoliv. Mozek tak může díky tomu uchovat i informace, které jsme nevnímali vědomě. Co z toho všeho plyne? Že až na vás příště po obědě zase půjde dřímota, podvolte se jí a odpočíte si. Pokud můžete. A pokud ne, **dejte tento článek přečíst svému šéfovi**. A to vlastně můžete, i když si půjdete zrovna lehnout.