Írta: Adminisztrátor
2013. július 09. kedd -

London, 2013. július 9. - **Hatással lehet a gyermek intelligenciájára, ha a szülők nem alakítják ki idejében a lefekvés pontos menetrendjét** - mutatta ki egy brit kutatás.

A tanulmányban 11 ezer hétéves gyermek értelmi képességeit vizsgálták, szüleiket pedig kikérdezték a hároméves, ötéves és hétéves kori altatási szokásaikról - írta a BBC hírszolgálata a Journal of Epidemiology and Community Health című tudományos lapban megjelent tanulmány alapján.

Rosszabbul teljesítették a matematika- és az olvasási, valamint a térlátási feladatlapot azok, akik nem feküdtek le aludni rendszeresen ugyanabban az időben, vagy 21 óránál később kerültek ágyba.

Az alváshiány felboríthatja a test természetes életritmusát, és ronthatja a tanulási képességeket.

Az esti rutin hiánya a háromméveseknél fordult elő leggyakrabban: minden ötödik rendszertelen időben feküdt le. Hétéves korukra a gyerekek több mint fele rendszeresen ugyanabban az időben, 19.30 és 20.30 között ment aludni.

"Lehetséges, hogy a rendszertelen lefekvés a kaotikus családi állapotokat tükrözi, és talán ez többet árt az értelmi képességeknek, mint a kevés alvás. Ezt is igyekeztünk figyelembe venni" - magyarázta Amanda Sacker, a University College of London kutatója, a felmérés vezetője.

A későn vagy rendszertelen időben elalvó gyerekek jöttek a leginkább hátrányos helyzetű családokból, nekik ritkábban meséltek esténként, ők ehelyett általában - gyakran a saját szobájukban - nézték a televíziót. A társadalmi tényezők kiszűrése után is megmaradt azonban az összefüggés a rendszertelen alvásidő és a gyengébb szellemi teljesítmény között.

"Az eredmények azt sugallják, hogy a rendszeresség fontos a gyermek életében. A lefekvés pontos idejét legjobb kisgyermekkorban rögzíteni, ám sosem késő" - fogalmazta meg a kutatás üzenetét Sacker.

A szakemberek arra nem találtak bizonyítékot, hogy a 19.30 előtti altatás javítaná a szellemi teljesítményt.

"Első pillantásra úgy tűnhet, ha kevesebbet alszik a gyerek, kevésbé lesz okos, azonban az agyfejlődés társadalmi és biológiai tényezői ennél sokkal bonyolultabb módon hatnak egymásra. Véleményem szerint az iskolásoknak a jó teljesítmény érdekében jól kell éjjel aludniuk" - hangoztatta Robert Scott-Jupp, a brit Királyi Gyermekgyógyászati és -egészségügyi Kollégium munkatársa.