UNI UUSII AIVOJA

Nukkumiseen käytetyt tunnit eivät mene hukkaan, päinvastoin! Yön aikana aivot käyvät pesulla ja painavat mieleen päivällä opitut asiat.

|  |
| --- |
| MUISTI TERÄSTYY  Hyvin nukuttu yö terästää muistiasi. Olet vireä ja uudet aisat jäävät mieleesi ilman suurempaa vaivannäköä.  Yksi huonosti nukuttu yö ei vielä heikennä muistia. Olo voi olla tokkurainen, mutta tilanne korjautuu, jos saat seuraavana yönä nukuttua levollisesti. Jatkuva unenpuute sen sijaan heikentää vireystilaa, keskittymiskykyä ja tarkkaavaisuutta. Tuntuu kuin mikään asia ei pysyisi päässä. Unettomuus häiritsee sekä lyhytkestoista tapahtumamuistia että pidempikestoista tapahtumamuistia että pidempikestoista työmuistia. Se myös heikentää kykyäsi ratkaista ongelmia.  Pitkään jatkuvat uniongelmat voivat olla yksi tekijä, joka lisää riskiä muistisairauteen. |

|  |
| --- |
| OPPI JALOSTUU  Aivot lepäävät unen aikana, mutta eivät ole toimettomina. Nukkuvan aivot lajittelevat edelleen päivän asiat tarpeellisiin ja tarpeettomiin. Käyttökelpoisiksi koetut muistijäljet vahvistuvat ja tarpeettomiksi osoittautuneet pyyhkiytyvät mielestä. Osa aivojen hermosolujen yhteyksistä siis vahvistuu ja osa heikkenee. Täysin turhat siivotaan pois ruuhkauttamista aivoja.  Erityisesti teoreettiset ongelmanratkaisutehtävät onnistuvat levänneenä paremmin kuin väsyneenä. Jos edessäsi on haastava päivä tai koe, kannattaa uuden opiskelu lopettaa ajoissa, jotta ehdit nukkua kunnolla. Muuten saatat huomata lukeneesi paljon, mutta muistavasi vähän.  Sen sijaan lihasmuistia vaativia tehtäviä voi olla hyväkin harjoitella ennen nukkumaanmenoa. Ne painuvat mieleen unen aikana. Tällaisia tehtäviä voivat olla esimerkiksi monimutkaiset tanssi- tai liikesarjat sekä musiikkikappaleiden soittaminen. |

|  |
| --- |
| AIVOT HUUHTOUTUVAT  Nukkuminen on aivojen suihkuhetki. Kun lepäät, aivosolujen väliin avautuu tilaa, jossa aivoselkäydinneste pääsee virtaamaan. Se huuhtelee aivosolujen toiminnasta syntyneitä kuona-aineita.  Aivojen puhdistusta kutsutaan glymfaattiseksi järjestelmäksi[[1]](#footnote-1)[[2]](#footnote-2). Se aktivoituu syvän unen vaiheessa, ja hereillä ollessa se toimii vain niukasti. Vajavainen huuhtelu saattaa edistää aivorappeumasairauksien, kuten Alzeimerin tai Parkinsonin taudin, syntyä.  Hyvin hoituneen puhdistustyön huomaa aamulla virkeänä oloni. |

|  |
| --- |
| SUITSII RUOKAHALUA  Riittävän pitkät yöunet hillitsevät painonnousua, liian lyhyeksi jäänyt uni puolestaan lihottaa. Tätä selittää unen puutteen aiheuttama muutos ruokahalua säätelevien hormonien muutos ruokahalua säätelevien hormonien voimasuhteissa.  Yhdysvalloissa tehtyyn tutkimukseen osallistui koehenkilöitä, jotka ilmoittivat tarvitsevansa vähintään seitsemän tunnin unet. Kun heidät herätettiin toistuvasti viiden tunnin nukkumisen jälkeen, he söivät seuraavana päivänä 111 kaloria enemmän kuin tavallisesti. Seuraukset näkyivät vaakalukemissa.  Univaje aiheuttaa nälän tunnetta iltapäivisin ja iltaisin. Niinpä kulku vie jääkaapille. Ja mitä me sieltä valitsemme? Nälkäinen himoitsee rasvaisia ja paljon hiilihydraatteja sisältäviä herkkuja – juuri niitä jotka lihottavat. |

|  |
| --- |
| SYDÄN VOIMISTUU  Levollinen uni antaa elimistölle, siis myös sydämelle, aikaa palautua. Pidempiaikainen unesta nipistäminen tai unettomuus voi rasittaa sydäntä monella tavalla. Se nostaa verenpainetta, häiritsee sokeritasapainoa ja heikentää rasva-aineenvaihduntaa.  Suomalaisessa väitöstutkimuksessa selvisi, että jo viisi huonosti nukuttua yötä peräjälkeen huonontaa rasva-aineenvaihduntaan vaikuttavien geenien toimintaa. Näin kolesteroli pääsee kertymään solujen seinämiin, mikä altistaa valtimokovettumataudille. **Älä siis tingi unesta, jos haluat olla ystävä sydämesi kanssa.** |

1. https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/artikkelit/aivopesulle-mars/ [↑](#footnote-ref-1)
2. https://www.duodecimlehti.fi/duo15417 [↑](#footnote-ref-2)