**STIL DE VIATA SANATOS – SOMNUL si IMPORTANTA lui pentru SANATATE**

Un somn odihnitor, de calitate ajuta la mentinerea sanatatii. Mai ales in perioadele de stres, somnul este alterat. La randul lui influenteaza mecansimele de functionare a corpului si se intra astfel intr-un cerc vicios. Salvarea si iesirea din cerc este ODIHNA.

Prin somn corpul creste (la copii) si se reface, se repara (in cazul adultilor). Pandemia COVID-19 ne-a adus si ea, ca urmare a privatiunilor (de miscare, de socializare si stare de bine) probleme de gestionare a stresului, a somnului.

In timpul somnului, corpul lucreaza la turatie maxima. Cea mai buna conditie prealabila a unui somn odihnitor, reparator (timp de 8 ore, ca medie) este un sistem hormonal in perfecta stare de functionare.

Pentru a intelege cat este de important somnul pentru organism, iata doar cateva dintre aspectele pe care le influenteaza.

**Stimuleaza imunitatea -** un organism odihnit este mult mai puternic si se poate apara mai bine de factorii invadatori (virusuri, bacteria, infectii de toate tipurile, stres s.a.)

**Mentine greutatea sanatoasa -** persoanele care dorm mai putin de 7 ore pe noapte tind sa creasca mai mult in greutate si au un risc mai mare de obezitate.

**Imbunatateste activitatea psihica -** deprivarea cronica de somn poate duce la tulburari de dispozitie pe termen lung (depresie, anxietate). Mai putin de 6 ore pe noapte (dormite), o perioada, reprezinta un factor de risc pentru sanatate.

**Previne diabetul zaharat -** persoanele care dorm, de obicei, mai putin de 5-6 ore pe noapte au un risc crescut de a dezvolta diabet zaharat. Lipsa somnului profund schimba modul in care organismul produce glucoza.

**Scade riscul de boli de inima -** lipsa somnului pe perioade lungi de timp este asociata cu un nivel crescut al tensiunii arteriale, ritm cardiac crescut si niveluri mai ridicate ale anumitor substante chimice care cresc riscul de inflamatie cronica.

**Stimuleaza fertilitatea -** somnul insuficient pe perioade lungi de timp poate conduce la probleme de fertilitate, prin reducerea secretiei de hormoni de reproducere, de asemenea scade si dorinta sexuala.

**Imbunatateste memoria -** creierul proceseaza si consolideaza (in timpul somnului) experientele de peste zi. Daca nu dormim suficient, acele experiente nu vor putea fi stocate si transformate in amintiri, asa cum se intampla in mod normal.