



Lite søvn

Spørsmål: Blir man fysisk svakere av for lite søvn, eller blir man bare motløs?

Svar: Du har rett i at søvnmangel påvirker den fysiske yteevnen. Det er derfor viktig å sørge for tilstrekkelig med søvn før trening eller andre fysisk krevende oppgaver. Studier viser at verken hjerte- og lungefunksjonen eller muskelstyrken blir svekket selv om man sover for lite. Man er derfor i utgangspunktet i stand til å utføre like tunge fysiske utfordringer som når man er uthvilt. Likevel klarer de færreste dette. Grunnen er at søvnmangel fører til at oppgavene oppleves som tyngre. Man vil derfor som regel gi opp tidligere enn hvis man har hatt en god natts søvn. Undersøkelser har avdekket at dette blant annet skyldes at cellenes evne til å ta opp næringsstoffet glykogen avtar ved søvnmangel. Glykogen er avgjørende for hjernens funksjon. Blir glykogennivået i cellene for lavt synker pågangsmotet.