Magiczny Kraków

Jak globalne ocieplenie wpływa na jakość naszego snu?

2023-06-23

Naukowcy zbadali wpływ globalnego ocieplenia na sen. Zmiana klimatu może wpłynąć na sen nie tylko dlatego, że martwimy się z jej powodu. Wyższe temperatury zwiększają ryzyko niedostatku snu, a korzystanie z klimatyzacji to w tym przypadku błędne koło.

Zdaniem badaczy, wraz z globalnym ociepleniem, zdolność do dobrego snu w nocy maleje, a pogarsza się nasze zdrowie psychiczne. Porównując lokalną pogodę z danymi z opasek na rękę monitorujących sen, naukowcy z Uniwersytetu w Kopenhadze odkryli, że wyższe temperatury w nocy rzeczywiście obniżają jakość snu.

W latach 2015-2017 zebrano ponad 7 milionów zapisów dotyczących snu nocą od ponad 47 tyś. osób w 68 krajach. Kontrolując poszczególne czynniki, trendy sezonowe i czasowe, badacze stwierdzili, że podwyższone temperatury skracają sen – przede wszystkim wydłużając czas potrzebny do zaśnięcia. W bardzo ciepłe noce – z temperaturą powyżej 30°C – ludzie śpią średnio o 14 minut krócej. Naukowcy powiązali to ze zmianą klimatu i stwierdzili, że jeśli nadal będziemy emitować gazy cieplarniane w obecnym tempie, do 2100 roku każdy człowiek na świecie może doświadczyć od 50 do 58 godzin utraty snu rocznie. Szacują, że ludzie już tracą około 44 godzin snu rocznie z powodu wyższych temperatur w tym stuleciu.

Brak snu może spowodować obniżony nastrój, wiąże się także ze zmniejszoną wydajnością poznawczą i produktywnością a także z depresją i napadami złości. Brak snu może również osłabiać układ odpornościowy, powodować nadciśnienie i problemy z sercem, zwiększać ryzyko wypadków i przyspieszać starzenie.

Naukowcy odkryli, że osoby starsze, mieszkańcy krajów o niższych dochodach, kobiety i osoby już mieszkające w cieplejszym klimacie są nieproporcjonalnie bardziej narażone na niedobór snu związany z klimatem. Do wzrostu temperatur, szczególnie nocą, przyczyniają się zmiany klimatu a także ekspansja miejskich wysp ciepła. Badania pokazały, że mieszkańcy cieplejszych regionów doświadczają większej utraty snu na każdy stopień ocieplenia. Sugeruje to, że zdolność człowieka do przystosowania się do cieplejszej pogody jest ograniczona.

Idealna temperatura do spania to od 16 do 20°C. W bogatszych krajach, by ją uzyskać, częściej stosuje się klimatyzację. Jednak klimatyzatory zużywają więcej energii elektrycznej, niż jakiekolwiek inne urządzenie w domu, przyczyniając się tym samym do wzrostu poziomu emisji. W niektórych krajach klimatyzacja jest niezbędna, nawet do ratowania życia, w łagodniejszym klimacie jest luksusem. Rozwiązaniem może być stosowanie mniej szkodliwych dla środowiska urządzeń chłodzących, ale też zastąpienie ich większą ilością terenów zielonych w miastach.

Więcej informacji w języku angielskim na euronews.com.