



## Почему пожилые люди спят меньше?

Выяснены причины бессонницы у людей старшего возраста

С возрастом у многих людей начинаются проблемы со сном: он становится более коротким, беспокойным и фрагментарным. И хотя это явление существовало всегда, его причины были открыты совсем недавно учеными из Медицинского центра Beth Israel Deaconess (США) и Университета Торонто (Канада), чья работа [опубликована](#) в журнале Brain.

Группа исследователей во главе с профессором Клиффордом Сэйпером пришла к выводу, что ряд нейронов в гипоталамуса работают как “переключатель” сна. В нужный момент они “выключают” активность головного мозга для того, чтобы человек смог погрузиться в сон – а утром, напротив, “выключают” работу мозга. Эксперименты на лабораторных мышах в 1996 году показали, что потеря этих нейронов, которые называются тормозящими, ведет к сокращению продолжительности сна.

В то время ученые начали длительный эксперимент для проверки данной зависимости у человека. К началу исследования в нем принимали участие около тысячи людей в возрасте 65 лет, за самочувствием которых наблюдения велись вплоть до смерти. После этого их мозговые структуры поступали для изучения в лаборатории. Оказалось, что чем больше в мозге человека тормозящих нейронов, тем лучше он спит. Пожилые люди, в гипоталамусе которых сохранилось более 6 тысяч тормозящих нейронов, большую часть ночи оставались неподвижны, что свидетельствует о крепком сне. А те, у кого осталось менее 3 тысяч тормозящих нейронов, спали мало и беспокойно.

Результаты этого исследования открывают возможности для разработки методов профилактики и терапии возрастных нарушений сна.