

Yöunen kellonajat näkyvät koulutodistuksessa

Yhdysvaltalaiset tutkijat selvittivät yläkoulu- ja lukioikäisten 2 700 oppilaan nukkumaanmenoaikojen ja yöunen pituuden merkitystä kouluarvosanoihin. Lisäksi he arvioivat viiden kysymyksen avulla masentuneisuutta. Pitkittäistutkimuksella tutkijat osoittivat, että heidän odotustensa vastaisesti lyhyt yöni (alle 9 tuntia) ei ennakoinut huonompia kouluarvosanoja eikä masentuneisuutta. Sen sijaan myöhäinen nukkumaanmeno aika lukuvuoden aikana (kello 23.15 jälkeen) ennakoivat huonompaa koulumenestystä. Lisäksi myöhäiset nukkumaanmenoajat sekä lukuvuoden että kesäloman aikana (kello 1.30 jälkeen) ennakoivat masentuneisuutta.

Tutkijoiden päätelmänä oli, että lukuvuoden aikana myöhään nukkumaan käyvät ovat vaarassa menestyä muita huonommin koulussa. Koululaisten nukkumaanmenon kellon-aikaan on syytä kiinnittää huomiota. (Asarnow LD ym. J Adolesc Health, julkaistu verkossa 1.11.2013)

Miltä aamuisin väsyneiden koulutodistukset näyttävät?

Australialaiset tutkijat selvittivät peruskoulun viimeisen ja lukion kahden ensimmäisen vuoden 385 oppilaan nukkumaanmenoaikojen, yöunen pituuden, vireystilan ja masennusoireiden merkitystä kouluarvosanoihin. Vireystila arvioitiin kahdella kyselylomakkeella (pediatric daytime sleepiness scale, flinders fatigue scale), ja masennusoireet kyseltiin CES-D-lomakkeella. Tutkijoiden odotusten vastaisesti yöunen pituus ei vaikuttanut suoraan vireystilaan eikä

väsymys suoraan selittänyt koulumenestystä. Sen sijaan huonoa koulumenestystä selittivät masennusoireet: väsyneillä esiintyi enemmän masennusoireita, ja masentuneilla kouluarvosanat olivat huonompia. Tutkijat kiinnittivät huomionsa siihen, että illanvirkut olivat muita väsyneempiä koulussa, kärsivät muita enemmän masennusoireista ja menestyivät muita huonommin koulussa. (Short MA ym. J Adolesc 2013;36:1025)

Miten koululaisen saa nukkumaan enemmän?

Alankomaissa tutkijat päättivät seuloa yläkoulu- ja lukioikäisten 954 oppilaan kyselyyn (chronic sleep reduction questionnaire) vastaneen perusteella esiin 149 univelkaista ja satunnaistaa heidät kahteen ryhmään: Toinen ryhmä aikaisti joka arki-ilta nukkumaanmenoajan viidellä minuutilla jatkuvasti kahden viikon ajan ja sai viikonloppuisin herätä enintään tunnin myöhemmin kuin arki-aamuna. Toinen ryhmä jatkoi muuttamatta nukkumisaikatauluaan. Nukkumista seurattiin aktigrafialla ja lomakkein. Vireystilaa ja masennusoireita arvioitiin kyselyin. Tutkimukseen suostui 60 nuorta. Tuloksena oli, että nukkumaanmenoajansa aikaistaneet myös nukahtivat aikaisemmin ja nukkuivat pidemmät yöunet kuin vertailuryhmään kuuluneet. Tämä pienensi univelkaa, helpotti univaikeuksia ja vähensi masennusoireita.

Tutkijoiden mukaan tällä keinolla koululaiset saavat nukuttua pidemmät yöunet. Se on heidän mukaansa koulupäivän myöhentämistä parempi vaihtoehto. (Dewald-Kaufmann JF ym. J Child Psychol Psychiatry, julkaistu verkossa 20.11.2013)

Päivässä 134 kilokaloria vähemmän

Onko yöunen pituudella vaikutusta syömiseen tai painoon? Voiko pitemmän nukkumalla laihtua?

Yhdysvaltalainen tutkimusryhmä satunnaisti kolmekymmentäyhdeksän 8–11-vuotiasta, joista kaikki nukkuivat 9,5 tunnin yöunia ja joista neljäsosa oli ylipainoisia, vaihtovuoroisesti kahteen ryhmään. Aluksi toinen ryhmä nukkui 1,5 tuntia pidemmät ja toinen 1,5 tuntia lyhyemmät yöunet viikon ajan. Välissä oli viikon tauko, minkä jälkeen vuoro vaihtui. Unta seurattiin aktigrafialla ja syömistä kolmena päivänä viikossa ruokapäiväkirjalla. Lisäksi mitattiin leptiinin ja greliinin plasmapitoisuudet kunkin vuoron päätteeksi. Kun lapset nukkuivat pidemmät yöunet, he söivät päivittäin 134 kilokaloria vähemmän ja painoivat viikon päätteeksi 0,22 kilogrammaa vähemmän, kuin silloin kun he nukkuivat lyhyemmät yöunet.

Tutkijoiden mukaan yöunen pituudella on merkitystä kouluikäisten lasten painon kehitykselle. (Hart CN ym. Pediatrics, julkaistu verkossa 4.11.2013)



TIMO PARTONEN
THL