



Hjärnforskaren Ole Petter Hjelle säger att tyngdtäcken kan hjälpa personer med sömnproblem.

2021-05-24 09:34 CEST

Hjärnforskaren: Tyngdtäcket ger en bättre sömn

En god hjälp till en bättre sömn är [tyngdtäcket](#), som i flera studier visat sig ha en lugnande och sömngivande effekt. Du somnar snabbare, sover längre och vaknar utvilad nästa dag.

– När du sover med ett tyngdtäcke ökar nivåerna av hormonerna oxytocin och serotonin som påverkar vår sömn positivt, samtidigt som stresshormonet kortisol, som hämmar sömnen, minskar. Ett tyngdtäcke hjälper ofta personer med sömnproblem att komma till ro, slappna av och få en bättre och längre

sömn, säger den norska hjärnforskaren Ole Petter Hjelle.

En stark inre kraft

Sömnen är lika viktig för oss som att äta, menar Ole Petter Hjelle, och den behövs för att både kroppen och hjärnan ska återhämta sig.

– Vi kan tänka på sömn som ett biologiskt behov i nivå med att äta. Mat är nödvändigt för att kroppen ska växa, reparera vävnad och fungera på bästa möjliga sätt. Även om det är lätt att förstå varför vi äter – och kanske inte lika lätt att förstå behovet av att sova – har de två aktiviteterna likheter. De styrs båda av starka inre krafter, utvecklade över miljoner år av evolution, säger den norska hjärnforskaren.

Många positiva effekter

Sömnen har flera funktioner och vinster för både kroppen och hjärnan, och alla kroppens organ och hjärnans processer stärks när vi sover.

– Hela kroppen påverkas positivt av sömn. Bland annat förbättras immunförsvaret, blodtrycket sänks och risken för hjärt-kärlsjukdom minskar. Även aptiten regleras när vi sover och hjälper till att motverka fetma, säger Ole Petter Hjelle.

God sömn förlänger livslängden

Alla vet att kost, motion, tobak och alkohol är faktorer som är avgörande för vår hälsa. Vad få människor vet är att sömn förmodligen är den enda faktorn i våra liv, som i stor utsträckning avgör hur många hälsosamma levnadsår vi får.

– Även de mest grundläggande sakerna i vår biologi – DNA-molekylerna – påverkas. En konsekvens av detta är att risken för praktiskt taget alla de viktigaste orsakerna till sjukdom och död i västländer ökar med långvarig sömnbrist.

Sömnens vikt för immunförsvaret

Vårt immunsystem, som bland annat skyddar oss mot infektioner och cancer, är helt beroende av tillräckligt med sömn för att fungera optimalt.

– Det är väl dokumenterat att när vi sover för lite hämmas aktivitet i flera viktiga delar av vårt immunsystem. Ett exempel är våra så kallade naturliga mördarceller, eller NK-celler från engelskans *natural killer cells*. Dessa är elitsoldaterna i immunsystemet som arbetar outtröttligt med att spåra farliga främmande element och döda dem. Brist på sömn över tid minskar immunförsvarets förmåga att skydda oss mot cancer, säger den norska hjärnforskaren.

Många väljer bort sömnen

Att sova tillräckligt mycket kan minska risken för sjukdomar som förhöjda blodfetter, hjärt-kärlsjukdom, diabetes typ 2, depression och utmattningssyndrom.

– Nästan alla har känt av de positiva effekterna som tillräckligt med sömn har på både kropp och hjärna, och hur dåligt vi fungerar i vardagen när vi är trötta. Många vet också vad vetenskapen säger om sömnens betydelse för vår hälsa. Ändå tar vi sömn för givet och väljer bort den. För det är vad vi gör. Vi människor är den enda arten som medvetet och avsiktligt berövar oss sömnen. Att sömn tas för givet och aktivt väljs bort är kanske den viktigaste anledningen till att vi sover för lite, men det är inte den enda. Många försöker få sina välbehövliga åtta timmars sömn varje natt, men lyckas inte utan drabbas av sömnlöshet eller sömnsvårigheter, säger Ole Petter Hjelle.

Om CURA of Sweden

CURA of Sweden är ett svenskt företag som grundades år 2017, och som jobbar med högkvalitativa sovrumprodukter med funktion och sömnfördelar

i centrum. Med över 500.000 sålda tyngdtäcken, ett växande sortiment och ett stort distributionsnät arbetar CURA of Sweden för sin långsiktiga vision att hjälpa så många människor som möjligt till bättre sömnhälsa.

Kontaktpersoner



Poul Heie

Presskontakt

Presskommunikatör

poul.heie@curaofsweden.com

+46 (0) 73 509 50 00