

Laadukas uni on hyvän olon tae

Unikeonpäivä lähestyy, joten nyt on hyvä aika tarkastella unen laatua. Riittävä ja säännöllinen uni on hyvän olon peruspilari. Laadukas uni lataa kehon ja mielen sekä täydentää energiavarastoja. Nukkukaamme hyvin!

Unen tärkeyttä ei kannata vähätellä. Säännöllinen ja riittävän mittainen uni vaikuttaa positiivisella tavalla kokonaisvaltaiseen hyvinvointiimme. Hyvin nukutun yön jälkeen vireystaso nousee, mieliala kohoa ja oppiminen sekä muistaminen helpottuvat. Myöskään unen merkitystä kauneudelle ei sovi vähätellä. Riittävä yöuni pitää ihon kimmoisana ja piirteet nuorekkaina. Uni on paras lääke juonteisiin ja tummiin silmäanalusiin. Aina on aikaa pienille kauneusunille...

Nukutko tarpeeksi?

Ihmisen unen tarve on yksilöllinen ja se säilyy samantyyppisenä läpi elämän. Sen sijaan syvän unen osuus alkaa vähetä keski-ikässä. Kevyen unen kesto pitenee ja muutos saattaa tuntua unen laadun heikkenemisenä.

Unen tarve kulkee geeneissä eli se periytyy. Paljon unta tarvitseva lapsi tarvitsee paljon unta myös aikuisena. Myös aamu- ja iltäunisuus säilyy samanlaisena läpi elämän. Unitutkijoiden mukaan ihmisistä noin 40 prosenttia on aamuvirkkuja ja aamu-unisten osuus on noin 30 prosenttia.

Aikuinen tarvitsee unta keskimäärin 7-9 tuntia yössä, mutta kiireisen elämän vuoksi tavoitetta voi olla vaikea saavuttaa. Valtaosa aikuisista nukkuu noin 7-8 tuntia yössä. Unen tarve voi vaihdella jonkin verran ikääntymisestä johtuen, mutta muutokset ovat pieniä. Koska lapset ja vanhukset nukkuvat päiväunia, myös yöunet jäävät sen vuoksi lyhyemmiksi. Lyhytunisia eli korkeintaan 6 tuntia yössä nukkuvia oli Terveystutkimus 2000-väestötutkimuksen mukaan noin 14 prosenttia. Lyhytunisuus on lisääntynyt viime vuosina erityisesti kiireisen elämän, stressin ja työelämän haasteiden lieveilmiönä.

Niukan yöunen riskit

Niukka yöuni lisää riskiä sairastua tyypin 2 diabetekseen, sydän- ja verisuonisairauksiin sekä mielenterveyshäiriöihin. Myös keskivartalolihavuus ja korkea verenpaine ovat niukasti nukkuvalla yleisiä. Valvominen lisää ruokahalua, sillä unella on yhteys ruokahalua säätelevien hormonien leptiinin ja greliinin tasapainoon. Jos nukkuu liian vähän, veren leptiinitaso laskee ja paino nousee.

Unen määrään kannattaa siis panostaa. Rauhoita elämäsi illalla 1-2 tuntia ennen nukkumaanmenoa ja syö kevyesti. Vältä työ- tai raha-asioiden ajattelemista juuri ennen vuoteeseen menoa ja minimoi stressi kaikin tavoin. Varaa aikaa unelle. Aika ajoin lyhyempikin yöuni riittää, mutta muista lukuisat unen tuomat hyödyt kun menet ajoissa nukkumaan. Virkeällä mielellä kaikki sujuu.

Unessa & valveilla

24 tunnin vuorokausirytmisi ohjaa elämäämme joka päivä. Luontaisen uni-valverytmin kaksi perustekijää: unen pituus ja unen ajankohta ovat kuitenkin perinnöllisiä. Perimä ei määrää miten hyvin tai paljon kukin nukkuu, vaan se vaikuttaa siihen miten kauan ihminen luontaisesti nukkuisi, jos hän noudattaisi oman sisäisen kellonsa rytmiä. Sisäisen kellon

toimintaan vaikuttavat ns. kellogeenit. Ne määräävät mikä vuorokaudenaika on kullekin luontainen nukkuma-aika.

Unen tarve on jokaisella yksilöllinen. Joskus sisäinen kello saa ristiriitaisia viestejä siitä milloin on yö eli nukkuma-aika ja milloin on päivä eli pitää olla hereillä. Sisäisen kellon toiminta saattaa tuolloin häiriintyä ja se vaikeuttaa nukkumistamme. Järjestä elämäsi mahdollisuuksien mukaan niin, että pystyt noudattamaan omaa sisäistä rytmiäsi. Tutkimusten mukaan oman sisäisen kellorytmin noudattamisella on selvä yhteys pitkään ikään ja hyvinvointiin.

Syvä uni on hyvää unta

Syvä uni on välttämättömin univaihe, sillä sen aikana aivojen energiavarastot uusiutuvat ja immunologiset toiminnot elpyvät. Myös kasvuhormoni erittyy erityisesti syvän unen aikana. Tämän vuoksi iltayön syvä univaihe on erittäin tärkeä kaikenikäisille. Jos lapsi ei nuku riittävästi nimenomaan syvän unen vaihetta, hänen kasvunsa voi hidastua. Aamuyöstä perusuni kevenee ja uni on pinnallisempaa.

Vivago Sleep mittaa unta

Unen määrän mittaaminen on aiemmin ollut lähes mahdotonta. Aamuinen olotila paljastaa kyllä nukutun unen laadun, mutta tulokset ovat nukkujan omiin tunteuksiin perustuvia. Suomalaisen Vivago Sleep -kellon avulla voi seurata unen määrää ja samalla varmistaa että nukkuu riittävästi. Vivago Sleep kertoo montako tuntia olet nukkunut edellisenä yönä, 7 vuorokauden keskiarvon ja kuinka paljon olet nukkunut viimeisten neljän viikon aikana. Kello kertoo myös edellisen 7 päivän minimi ja maksimi -uniajat sekä näyttää mikäli olet edellisenä yönä nukkunut normaalia enemmän tai vähemmän. Vivago Sleep -kellossa on myös automaattisella torkkuajastimella varustettu herätystoiminto. Lisätietoja: www.vivago.fi

Mikä unikeonpäivä?

Unikeonpäivää vietetään 27.heinäkuuta. Se on vanha kristillinen merkkipäivä, jolloin muistettiin seitsemää Efesoksen marttyyria. Legendan mukaan nuorukaiset pakenivat 200-luvulla kristittyjä vainonnutta keisari Deciusta luolaan ja heräsivät vasta 200 vuotta myöhemmin. Unikeonpäivä on ollut Hemminkin virsikirjan kalenterissa vuodesta 1652, mutta päivää on vietetty Suomessa nähtävästi jo keskiajalla. Unikeonpäivää vietetään nykyisin näkyvimmin Naantalissa, jossa valitaan Vuoden unikeko.