



Женщины лучше спят, у женщин лучше здоровье и **женщины живут дольше**.

По мнению авторитетных ученых психиатров из Университета Питтсбурга, все эти вещи связаны друг с другом. Более того, даже в семьях с маленькими детьми, матери спят намного лучше, чем отцы. Ученые считают, что крепкий сон у женщин и большая продолжительность их жизни связаны напрямую.

Исследования показывают, что у женщин не только здоровый сон, но в целом он длится дольше, чем мужской. И это несмотря на то, что женщины более склонны к бессоннице, а также часто жалуются на недостаток сна.

Анализ более полутора тысяч пациентов, показали, что 30% женщин и только 22% мужчин спят 8 часов или более.

Особой неожиданностью исследований является тот факт, что матери детей грудного возраста, спят гораздо больше, чем отцы.

Причина заключается в различной природе сна у мужчин и у женщин - глубокая фаза сна у женщин происходит почти сразу после засыпания. Таким образом, недостаток сна не влияет на здоровье женщины, как и мужское здоровье.

Похожие статьи:

- [5 привычек, которые влияют на качество сна](#)
- [Ученые пришли к выводу: человеку необходимо больше отдыхать](#)
- [Лучшие и худшие позы во время сна](#)