37. Ограничьте дневной сон получасом, не спите дольше часа, а если без часа-двух сна не удаётся продержаться, выясните причину

Выгодность исходной версии: высокая | Доказательность B · исходная версия | для жизни | бесплатно | мимоходом | без силы воли | Не зависит от страны | Спорно

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

> У тех, кто спит днём не больше часа, риск смерти и хронических болезней не повышен, а голова работает немного яснее. У тех, кто спит больше часа, риск ишемической болезни сердца выше примерно на 30%, а диабета и ожирения — примерно на 20%. Поэтому поставьте будильник, чтобы проснуться через полчаса. Если каждый день без часа-двух дневного сна не удаётся продержаться, это сигнал, что пора проверить здоровье.

Затраты

Бесплатно. Достаточно поставить будильник перед сном, сила воли почти не нужна.

Выгода

Один зонтичный обзор объединил 16 метаанализов и 244 показателя здоровья. Зонтичный обзор — это повторное обобщение уже обобщённых исследований. Вывод: у тех, кто спит днём меньше 60 минут, общая смертность и риск хронических болезней не повышены, а улучшение умственных способностей наиболее выражено (SMD 0.69, 95% CI 0.37–1.00 — это диапазон достоверных значений). Короткий дневной сон от 20 до 30 минут даёт наибольшее улучшение спортивных результатов (SMD 0.99, 0.67–1.31). У тех, кто спит днём больше 60 минут, риск ишемической болезни сердца выше примерно на 30%, а риск диабета и ожирения —

примерно на 20%. В другом исследовании 1338 пожилых людей старше 56 лет носили устройства на запястье, которые измеряли дневной сон, вместо того чтобы полагаться на самостоятельно заполненные анкеты. Наблюдение длилось до 19 лет, за это время умерли 926 человек. С каждым дополнительным 1 часом дневного сна риск смерти был выше примерно на 13% (HR 1.13, 95% CI 1.04–1.23). С каждым дополнительным эпизодом сна в день — примерно на 7% (HR 1.07, 1.02–1.13). У тех, кто спал до полудня, риск был выше примерно на 30%, чем у тех, кто спал в начале второй половины дня (HR 1.30, 1.03–1.64).

Примечания

Спорно: Оба исследования выше только наблюдали, а не распределяли участников по группам. У людей, которые долго спят днём, изначально чаще бывают апноэ сна, анемия, сниженная функция щитовидной железы, депрессия или другие хронические болезни. Поэтому нельзя сказать, какая доля связи «те, кто дольше спит, чаще умирают» вызвана самим дневным сном. Анализ причинных связей с помощью генов (менделевская рандомизация, 453 тыс. человек плюс 541 тыс. человек) подтверждает только одно: чем чаще дневной сон, тем немного выше давление и больше окружность талии. Он не выявил причинного влияния дневного сна на ишемическую болезнь сердца и диабет. Поэтому не считайте «меньше спать днём» способом снизить смертность. Часть «выясните причину» — рекомендация автора, она относится к уровню C: если днём так клонит в сон, что приходится спать долго, сначала нужно проверить ночной сон; при храпе и остановках дыхания во сне нужно обследоваться на апноэ сна, затем сделать общий анализ крови и проверить щитовидную железу. О том, как короткий дневной сон помогает взбодриться, см. раздел 3, пункт 11 (если после полудня клонит в сон, поспите 10 минут). О продолжительности ночного сна см. пункт 13 этого раздела (спать по 7 часов каждую ночь).

Источники

Источники исходной версии

1. Du P, Li J, Hua Z, 等 (2026). Multiple Health Outcomes of Daytime Napping: A Comprehensive Umbrella Review. Public Health Reviews. doi.org/10.3389/phrs.2026.1609013

2. Gao C, Cai R, Zheng X, 等 (2026). Objectively Measured Daytime Napping Patterns and All-Cause Mortality in Older Adults. JAMA Network Open. doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2026.7938
3. Dashti HS 等 (2021). Genetic determinants of daytime napping and effects on cardiometabolic health. Nature Communications. doi.org/10.1038/s41467-020-20585-3