

Efeito restaurador do sono questionado por novos achados científicos

O efeito restaurador de um bom sono é amplamente reconhecido e a explicação científica popular é de que o cérebro lava toxinas durante o sono.

No entanto, novas descobertas sugerem que essa teoria, que se tornou uma visão dominante na neurociência, pode estar errada. O estudo descobriu que a clarificação e o movimento de fluidos no cérebro de camundongos, de fato, foram marcadamente reduzidos durante o sono e a anestesia.

"Sonava como uma idéia vencedora do Prêmio Nobel", disse o prof. Nick Franks, professor de física biomédica e anestesiologia do Imperial College de Londres e co-líder do estudo.

"Se você está privado de sono, muitas coisas estão erradas - você não se lembra de coisas claramente, a coordenação mão-olho é ruim", adicionou. "A ideia de que o cérebro está fazendo essa manutenção básica durante o sono simplesmente parece fazer sentido."

No entanto, havia apenas evidências indiretas de que o sistema de remoção de lixo do cérebro aumenta a atividade durante o sono, disse Franks.

Estudo revela redução na clarificação de fluidos no cérebro durante o sono

Na mais recente estudos, publicado no journal Nature Neuroscience, os pesquisadores utilizaram um tinteiro fluorescente para estudar o cérebro de camundongos. Isso permitiu que eles vissem como rapidamente o tinteiro se movia dos ventrículos, cavidades cheias de fluidos, para outras regiões do cérebro e permitiu que eles mensurassem a taxa de clarificação do tinteiro do cérebro diretamente.

O estudo mostrou que a clarificação do tinteiro foi reduzida **bet7 paga** cerca de 30% **bet7 paga** camundongos que dormiam e **bet7 paga** 50% **bet7 paga** camundongos que estavam anestesiados, **bet7 paga** comparação com camundongos mantidos acordados.

"O campo tem se concentrado tanto na ideia de clarificação como uma das principais razões pelas quais nós dormimos, e, claro, ficamos surpresos ao observar o contrário **bet7 paga** nossos resultados", disse Franks. "Nós encontramos que a taxa de clarificação do tinteiro do cérebro foi significativamente reduzida **bet7 paga** animais que dormiam ou estavam anestesiados."

Os pesquisadores prevêem que os achados se estenderão a humanos, pois o sono é uma necessidade fundamental compartilhada por todos os mamíferos.

Descobertas tem relevância para a pesquisa sobre a demência

Os achados têm relevância para a pesquisa sobre a demência devido ao crescente número de evidências de um vínculo entre o sono ruim e o risco de Alzheimer. Não está claro se a falta de sono pode causar Alzheimer ou se é apenas um sintoma inicial. Alguns sugeriram que, sem

¿Qué puedes usar como relleno para un puré de papas al horno además de atún o judías en salsa de tomate y queso cheddar?

La clave para el relleno de un puré de papas al horno es usar algo que sea, bueno, llenador (lo que explica por qué el atún o las judías funcionan tan bien) y tener un elemento rico y cremoso que lo una todo, lo que explica por qué la mayonesa es una combinación clásica con atún y el queso rallado con judías.

Intenta esa mayonesa con una proteína diferente, como pollo asado sobrante, jamón cortado en cubitos o langostinos, por ejemplo. O BR coleslaw en lugar de mayonesa, tal vez con algunos trozos de tocino o panceta frienda mezclados. O lleva la salsa en una dirección curry con cosas como pollo coronation; para vegetarianos, simplemente reemplaza el pollo con garbanzos o judías blancas.

El tahini también cubre el elemento cremoso que los purés de papas al horno exigen. Rellena un puré de papas al horno con berenjena asada con algunas coles rápidamente encurtidas o chiles, o una gota de *zhoug*, y sírvelo con salsa de tahini y esencialmente tienes los ingredientes para mi sándwich favorito, *sabih*, pila en un puré de papas al horno; también está tan rico que ni siquiera necesitas la mantequilla habitual, por lo que es vegano, también. Otras verduras (calabacines, champiñones, pimientos), cocidas hasta que estén tan suaves que parezcan casi mantecosas, también son una buena opción.

Tonnato también es una gran idea de salsa: rica, cremosa y con un golpe de atún, anchoas y alcaparras, es el cielo con un huevo cocido encima. Se conserva en la nevera durante unos días, también, así que haz un poco más y juega con él para tu próxima cena de puré de papas al horno. No te limites al atún enlatado, tampoco: las sardinas, mejillones y caballas enlatados también funcionan en purés de papas al horno, tal vez mezclados con ajo alioli con unas pocas cebolletas o cebollas verdes picadas.

En cuanto al queso, piensa más allá del cheddar. Ya sea tangy feta o intenso gorgonzola, pocos purés de papas al horno se negarán a algunos queso desmenuzado, rallado o derretido. ¡Y no te detengas ahí! Verduras cocidas, hierbas pasadas de moda, salsa de carne sobrante ... simplemente pílelas todas.

Envíanos tu pregunta

Yotam Ottolenghi ha estado inspirando a los cocineros en casa con recetas de The Guardian desde 2006. Ahora él y su equipo están aquí para ayudarte con todas tus preguntas de cocina en una nueva columna semanal. Ya sea sobre habilidades, equipo o ingredientes, son los expertos con las respuestas. ¡Envíanos tu pregunta!

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: bet7 paga

Palavras-chave: **bet7 paga - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-08-12