**Các nhà nghiên cứu tại Đại học Hoàng gia London phát hiện ra rằng người thức khuya có chức năng nhận thức vượt trội, đạt điểm cao hơn trong bài kiểm tra trí thông minh, lý luận và trí nhớ.**

Nghiên cứu chỉ ra rằng những người hoạt động nhiều hơn vào buổi tối có xu hướng thực hiện tốt hơn các bài kiểm tra nhận thức so với những người dậy sớm. (Nguồn: pexels)

Một nghiên cứu mới phát hiện cho thấy người có thói quen thức khuya có khả năng nhận thức vượt trội hơn.

Nghiên cứu của Đại học Hoàng gia London đã xem xét dữ liệu từ Ngân hàng sinh học Anh với hơn 26.000 người đã hoàn thành các bài kiểm tra trí thông minh, lý luận, thời gian phản ứng tình huống và trí nhớ.

Các nhà nghiên cứu đã kiểm tra thời lượng, chất lượng giấc ngủ và kiểu thời gian nghỉ ngơi (nhằm xác định thời điểm trong ngày mà họ cảm thấy tỉnh táo và năng suất nhất) của những người tham gia ảnh hưởng thế nào đến hoạt động của não bộ.

Họ phát hiện ra rằng những người thức khuya có chức năng nhận thức vượt trội, đạt điểm cao hơn trong các bài kiểm tra trí thông minh, lý luận và trí nhớ.

Những người dậy sớm có điểm thấp nhất trong số tất cả những người tham gia, trong khi những người không xác định mình là người dậy sớm hay người thức khuya được xếp hạng ở giữa.

“Chúng tôi thấy rằng những người hoạt động nhiều hơn vào buổi tối có xu hướng thực hiện tốt hơn các bài kiểm tra nhận thức so với những người dậy sớm,” Raha West, tác giả chính và là nghiên cứu viên lâm sàng tại khoa phẫu thuật và ung thư tại Đại học Hoàng gia London, cho biết.

(Nguồn: pexels)

Những phát hiện này cho thấy thời điểm trong ngày mà mọi người cảm thấy tỉnh táo và năng suất nhất có thể ảnh hưởng đến hiệu suất nhận thức của họ, đặc biệt là ở người lớn tuổi, Raha West cho biết.

Mối quan hệ giữa kiểu thời gian nghỉ ngơi và hiệu suất nhận thức có thể thay đổi theo tuổi tác, có thể là do sự thay đổi trong nhịp sinh học và các quá trình thoái hóa thần kinh, bà Raha West nói với HuffPost.

“Tôi thực sự thấy thú vị khi những người hoạt động vào buổi tối thực hiện tốt hơn các bài kiểm tra nhận thức ở người lớn tuổi, điều này trái ngược với những phát hiện ở nhóm dân số trẻ hơn, nơi những người hoạt động vào buổi sáng thường cho thấy kết quả nhận thức tốt hơn,” bà cho biết.

Trong trường hợp của những người trẻ tuổi và thanh thiếu niên, đối với một số người thức quá khuya, việc đi ngủ sớm hơn và thức dậy sớm hơn sẽ có một số lợi ích, Michael Scullin, phó giáo sư tâm lý học và khoa học thần kinh, người nghiên cứu về giấc ngủ tại Đại học Baylor, nhưng không tham gia vào nghiên cứu này, cho biết.

“Trong trường hợp người lớn tuổi có thể thức dậy quá sớm và không thể ngủ lại, điều quan trọng là phải sàng lọc các rối loạn lâm sàng hoặc thay đổi hành vi vệ sinh giấc ngủ,” ông nói.

Nhưng bất kể ai đó là người thức khuya hay dậy sớm, West và nhóm của bà đều phát hiện ra rằng lượng giấc ngủ tối ưu cho sức khỏe nhận thức chất lượng là từ bảy đến chín giờ mỗi đêm.

“Ngủ quá ít hoặc quá nhiều đều có thể ảnh hưởng tiêu cực đến chức năng nhận thức,” West nói.

Một hạn chế của nghiên cứu này là nghiên cứu chỉ mang tính quan sát và chỉ có thể thiết lập mối liên hệ chứ không phải quan hệ nhân quả, West nói.

“Chúng tôi cũng dựa vào các mô hình giấc ngủ tự báo cáo, điều này có thể gây ra một số sai lệch,” bà nói với HuffPost.

Tuy nhiên, những phát hiện này vẫn “hấp dẫn” vì người ta tin rằng những người dậy sớm thường có lợi thế hơn những người thức khuya ở nhiều khía cạnh, đặc biệt là về nhận thức, Renske Lok, nghiên cứu sinh sau tiến sỹ tại Đại học Stanford và là một nhà nghiên cứu giấc ngủ, cho biết.

“Mặc dù một số nghiên cứu cho thấy những người thức khuya có thể sáng tạo hơn, nhưng đây là nghiên cứu đầu tiên cho thấy nhóm người này cũng có thể có lợi thế về hiệu suất nhận thức,” Renske Lok nói với HuffPost.

Cần lưu ý rằng một nghiên cứu mà Lok thực hiện với một nhóm dân số tương tự cho thấy rằng việc thức khuya có liên quan đến sức khỏe tinh thần và thể chất kém hơn, vì vậy đừng vội thức khuya để có lợi thế cạnh tranh hơn.

(Nguồn: pexels)

“Tôi không khuyên bạn nên thay đổi thời gian ngủ của mình sang những giờ muộn hơn chỉ để cố gắng tăng hiệu suất não bộ, đặc biệt là vì mối liên hệ này vẫn chưa được chứng minh một cách chắc chắn,” Renske Lok nói.

Thay vào đó, bài học rút ra ở đây - dành cho những người thức khuya và dậy sớm - là hãy làm việc với năng lượng tự nhiên và thời gian nhận thức cao nhất của bạn.

Buổi sáng có thể không phải là thời gian hiệu quả nhất đối với những người thức khuya, vì vậy tùy thuộc vào loại công việc bạn làm, bạn có thể cân nhắc giải quyết các nhiệm vụ dễ hơn trong những thời điểm không phải giờ cao điểm đó.

Buổi chiều có thể dành để giải quyết các nhiệm vụ nặng nề hơn, vì bạn có thể ở trạng thái tập trung tốt hơn.

“Cả hai kiểu thời gian đều có thể hoạt động tốt nếu chúng ta sắp xếp các hoạt động của mình theo một cách tự nhiên và ưu tiên thói quen duy trì một giấc ngủ ngon,” West cho biết.

West nói: “Điều quan trọng thực sự là có được giấc ngủ chất lượng cao để hỗ trợ sức khỏe nhận thức”./.

**(Theo Vietnam+)**