
儿童睡太少影响认知能力

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/8237.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

儿童睡太少影响认知能力。睡眠是人类的基本需求，也是一个积极的生理过程，对于大脑正在快速发育的儿童至关重要。儿童睡眠时长与他们的认知能力、心理健康是否相关？对大脑结构发育有何影响？

近日，复旦大学类脑智能科学与技术研究院院长冯建峰教授带领一支国际合作团队，首次在脑神经机制层面为这些问题给出答案，在大规模人群中揭开了儿童发育时期的睡眠时长与脑结构、认知能力和心理健康的相互作用关系。研究有望为指导合理安排儿童睡眠时间、促进儿童健康生活方式提供科学依据。相关研究成果发表于《自然》杂志子刊《分子精神病学》。

课题组利用统计分析方法，基于美国青少年大脑认知发展研究的公开数据库，对近11000名儿童的睡眠时长进行分析。研究发现，睡眠时长与儿童认知功能及心理健康打分（如抑郁打分、焦虑打分）等显著关联。睡眠时长较长的儿童在认知能力与心理健康方面总体要比睡眠时长较短的儿童好。睡眠时长与眶额叶皮层、前额叶、颞叶、楔叶以及缘上回等脑区的皮层面积呈正相关。

此外，随访分析表明基线水平的抑郁打分与一年后的睡眠时长呈负相关，中介分析进一步揭示了脑结构、抑郁打分以及睡眠时长之间的调节关系。

随着课业压力的增大、电子产品的普及以及体育社交活动的频繁，睡眠不足与睡眠障碍问题在世界各地的儿童和青少年中已经非常普遍。根据中国睡眠研究会发布的《2019中国青少年儿童睡眠指数白皮书》，全国有62.9%的青少年儿童睡眠时长不足8小时。

我们的发现表明，与睡眠时间9~11小时的儿童相比，睡眠时间少于7小时的儿童的行为问题总分平均要高53%，而认知总分则平均低了7.8%，这凸显了充足的睡眠对于儿童认知和心理健康的重要性。通讯作者冯建峰告诉《中国科学报》，此外，我们还发现睡眠时长与脑结构显著相关。因此，保证儿童充足的睡眠时间对于孩子的脑发育、认知能力以及心理健康都有重要意义。

研究揭示了儿童睡眠时长与认知能力、精神健康以及脑结构的关系，并发现儿童的抑郁问题可能会导致孩子睡眠时长的下降，但睡眠、脑以及行为之间复杂的因果关系仍需进一步研究。该论文第一作者、复旦大学类脑智能科学与技术研究院青年研究员程炜表示。（来源：中国科学报 黄辛）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1038/s41380-020-0663-2>

作者：冯建峰等 来源：《分子精神病学》

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](http://www.iikx.com)转发