

Morgenfugl eller nattugle?

Noen mennesker spretter opp av senga før fuglene våkner om morgenen, klare for en ny dag. Andre orker ikke å krabbe ut av loppeskassa før langt utpå formiddagen, men de sitter gjerne oppe utover natta når andre folk sover. Hva er det som gjør at noen er morgenfugler, mens andre er nattugler?

AV IRENE INMAN TJØRVE | PUBLISERT 11. MARS 2016 | OPPDATERT 4. FEB. 2020

Illustrasjon av en trøtt ugle som sitter på en gren.

Nattugler sover dårligere og er slitne om dagen. Illustrasjon: Melkeveien designkontor

Alderen din bestemmer delvis hvor mye søvn du trenger. Men enten du sover mye eller lite, er det forskjell på folk når det gjelder når på dagen du er mest våken og opplagt. Ofte er det slik at flere i familien er like når det gjelder døgnrytme.

Britiske forskere har gransket saken, og de har funnet ut at morgenfugler og nattugler har forskjellig arvestoff. Denne forskjellen gjør at morgenfuglenes og nattuglenes indre klokke virker ulikt.

Tyske forskere har dessuten funnet ut at hjernen er forskjellig hos nattugler og morgenfugler. Nattuglenes hjerne gjør at de sover dårligere, er mer slitne om dagen og egentlig er døgnville hele tiden.

Flest nattugler

Det finnes faktisk dobbelt så mange nattugler som morgenfugler. Så kanskje er det på tide at verden innrettes litt mer etter nattuglenes døgnrytme? Mange forskere mener at folk bør sove lenger om morgenen, slik at vi blir mer opplagt. Det er nemlig ikke alle som synes at morgenstund har gull i munn!

MAT OG HELSE MENNESKEKROPPEN

Meldinger ved utskriftstidspunkt 11. april 2025, kl. 07.02 CEST

Det ble ikke vist noen globale meldinger eller andre viktige meldinger da dette dokumentet ble skrevet ut.