

## Ερευνητικά Δεδομένα

**Τίτλος Μελέτης:** Η επίδραση ενός μεταπροπονητικού γεύματος με υψηλό ή χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη στον ύπνο και την αθλητική απόδοση: Μια τυχαιοποιημένη, διπλά τυφλή πολυκαταγραφική μελέτη

**Θεματική Ενότητα:** Αθλητική Διατροφή

**Συγγραφείς:** Άγγελος Βλαχογιάννης, Γιώργος Αφάμης, Ελένη Ανδρέου, Γιώργος Σαμούτης, **Γιώργος Κ. Σακκάς**, Χριστόφορος Δ. Γιαννάκη

**Σχολή και Τμήμα όπου έλαβε χώρα η μελέτη:** Σχολή Επιστημών και Μηχανικής, Τμήμα Επιστημών Ζωής και Υγείας, Πανεπιστήμιο Λευκωσίας

**Τύπος Έρευνας:** Κλινική Μελέτη

**Σκοπός της μελέτης:** Η διερεύνηση της επίδρασης ενός μεταπροπονητικού γεύματος με υψηλό ή χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη στον ύπνο και την αθλητική απόδοση.

**Αποτελέσματα:** Η διάρκεια και αποδοτικότητα του ύπνου αυξήθηκε στην δοκιμή υψηλού γλυκαιμικού δείκτη. Ο χρόνος για την επίτευξη του ύπνου ήταν τέσσερις φορές λιγότερος και ο χρόνος αντίδρασης μειώθηκε κατά 8.9% στην δοκιμή υψηλού γλυκαιμικού δείκτη, σε σύγκριση με την δοκιμή χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη. Η διαφορά της διάρκειας ύπνου και του χρόνου αντίδρασης μεταξύ των δοκιμών εμφάνισε σημαντική συγγραμικότητα.

**Συμπεράσματα:** Ένα μεταπροπονητικό γεύμα υψηλού γλυκαιμικού δείκτη, μπορεί να βελτιώσει τόσο την διάρκεια ύπνου και την αποδοτικότητά του. Ο χρόνος αντίδρασης βελτιώθηκε ευθέως ανάλογα της βελτίωσης της διάρκειας ύπνου μεταξύ των δοκιμών.

**Επίδραση των αποτελεσμάτων στην κοινωνία:** Δεδομένης της ραγδαίας αύξησης του επιπολασμού των διαταραχών ύπνου τόσο στο γενικό πληθυσμό όσο και στους αθλητές, η χρήση ενός μιας μη επεμβατικής, μη φαρμακολογικής, απλής και πρακτικής διατροφικής παρέμβασης θα είναι μέγιστης σημασίας για την βελτίωση του ύπνου.

**Χρήση των δεδομένων στην διδασκαλία των φοιτητών:** Η παρούσα μελέτη δύναται να συμβάλει τόσο σε επίπεδο διεξαγωγής έρευνας όσο και σε πρακτική εφαρμογή του συγκεκριμένου πρωτόκολλου στην καθημερινότητα.

**Αποθετήριο:** <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30453682/>