



De wetenschap wijst erop dat de ideale lengte van slaap voor de gemiddelde mens afhankelijk is van leeftijd, maar voor volwassenen varieert dit meestal tussen **7 en 9 uur per nacht**. Dit is de hoeveelheid slaap die wordt geassocieerd met de beste fysieke, mentale en emotionele gezondheid.

Hier zijn enkele wetenschappelijke inzichten:

Waarom 7-9 uur ideaal is

1. **Herstel en regeneratie:** Tijdens de slaap herstelt je lichaam zich fysiek (bijvoorbeeld spierherstel en celregeneratie) en verwerkt het cognitieve informatie in de hersenen.
2. **Preventie van gezondheidsproblemen:** Te weinig of te veel slapen wordt geassocieerd met een verhoogd risico op hart- en vaatziekten, diabetes type 2, obesitas en mentale gezondheidsproblemen zoals depressie.
3. **Geheugen en leervermogen:** De hersenen verwerken informatie en versterken geheugen tijdens diepe slaap en REM-slaap, wat cruciaal is voor leerprocessen.

Te weinig slaap (<7 uur)

- Kan leiden tot een verzwakt immuunsysteem.
- Verhoogt het risico op chronische ziekten zoals hartziekten.
- Veroorzaakt verminderde concentratie, besluitvorming en stemming.

Te veel slaap (>9 uur)

- Kan wijzen op onderliggende gezondheidsproblemen, zoals slaapapneu, depressie of chronische vermoeidheidssyndroom.
- Wordt ook in verband gebracht met een verhoogd risico op bepaalde aandoeningen, zoals hart- en vaatziekten en een verhoogde sterftekans.

Afhankelijkheid van leeftijd

De **National Sleep Foundation** heeft richtlijnen opgesteld voor verschillende leeftijden:

- **Volwassenen (18-64 jaar):** 7-9 uur.
- **Ouderen (65+ jaar):** 7-8 uur.
- **Tieners (14-17 jaar):** 8-10 uur.
- **Kinderen (6-13 jaar):** 9-11 uur.
- **Baby's en peuters:** Veel meer, tot wel 14 uur.



Marco van den Berg
06-22755664



Grote Noord 4B
1621 KJ, Hoorn



www.marcoachvandenBerg.nl
info@marcoachvandenBerg.nl