

ZEG GEEN DUTJE TEGEN EEN POWERNAP

Hugo Lambrechts-Augustijns

Een ‘*power nap*’¹ is een korte slaap van zes tot tien minuten, die eindigt vóór het optreden van de diepe slaap of ‘*slow-wave-sleep*’ (SWS). De uitdrukking werd bedacht door James Maas², sociaal psycholoog aan de Cornell Universiteit³. In Spanje en Latijns-Amerika wordt deze vorm van een dutje omschreven als ‘*Siesta del Hidalgo*’ (dutje van de Heer). Leonardo da Vinci, Thomas Edison, Albert Einstein, Salvador Dali en Bill Clinton waren liefhebbers van een regelmatige powernap.

In de loop van de dag en de nacht vertoont ons natuurlijk bioritme ups en downs. De duidelijkste dip in de lichamelijke activiteit doet zich ’s nachts voor, maar iets na het middaguur is er een tweede, kleinere dip. Het middagdutje of siësta lijkt dus ingebakken bij elke mens.

Bij een onderzoek naar de cognitieve processen⁴ met drie groepen personen bleef een groep een uur wakker, een groep sloot de ogen slechts zes minuten en de laatste groep deed een dutje van 30 tot 45 minuten. De laatste twee groepen hadden een verbeterde concentratie, met een grotere alertheid, responstijd en andere cognitieve vaardigheden. Zij scoorden hoger op een test dan de groep die wakker bleef.

Slaap is nodig om het korte-termijn-geheugen leeg te maken en plaats te maken voor nieuwe informatie. Tijdens de powernap verschuift nieuwe informatie naar het lange-termijn-geheugen. Dit proces vindt normaal plaats in de periode tussen de diepe slaap en het dromen.

De pervente powernapper Winston Churchill zei: “*After lunch sleep a while, after dinner walk a mile.*”

¹ ‘*Nap*’ is het Engelse woord voor ‘*dutje*’.

² James Maas is vooral bekend voor zijn werk op het gebied van slaap-onderzoek, in het bijzonder de relatie tussen slaap en prestaties.

³ Cornell Universiteit (Ithaca, New York, USA), opgericht in 1865 door Ezra Cornell en Andrew Dickson White.

⁴ Een cognitief proces is een proces van verwerking van informatie in de hersenen. Het Latijnse *cognoscere* betekent *weten* of *leren*. Een bekende uitspraak van René Descartes is: “*Cogito ergo sum*”, ik denk, dus ik besta.