

## **Спать голым или в пижаме? Наука объяснила, какой вариант действительно полезнее для сна**

Дата публикации: 02.06.2026

Споры о том, как лучше спать — в пижаме или без одежды, продолжаются уже много лет. Одни уверены, что сон без одежды помогает организму охлаждаться и обеспечивает более комфортный отдых, другие считают, что легкая пижама способствует лучшей терморегуляции и делает сон более качественным. Современные исследования позволяют взглянуть на этот вопрос с научной точки зрения и показывают, что распространенные представления о пользе сна без одежды не всегда соответствуют реальности.

Качество сна напрямую связано с температурой тела. Вечером организм начинает готовиться к отдыху, вырабатывая мелатонин — гормон, регулирующий циркадные ритмы. Одновременно с этим происходит естественное снижение внутренней температуры тела. Этот процесс является одним из важнейших сигналов для запуска сна.

Во время засыпания усиливается кровоток в поверхностных слоях кожи, благодаря чему организм начинает отдавать избыточное тепло окружающей среде. Если температура воздуха слишком высокая или процесс теплоотдачи нарушен, человеку становится сложнее заснуть, а сам сон становится менее глубоким и более фрагментированным.

Многие считают, что отсутствие одежды автоматически помогает охлаждать тело. Однако физиология сна оказывается значительно сложнее. Во время ночного отдыха человек продолжает активно выделять влагу через кожу. Даже при комфортной температуре окружающей среды за ночь выделяется значительное количество пота, а вместе с ним на постельное белье попадают частицы кожи, кожное сало и микроорганизмы, которые естественным образом присутствуют на поверхности тела.

Если человек спит без одежды, весь этот биологический материал непосредственно контактирует с простынями и наволочками. В условиях повышенной температуры и влажности такая среда становится благоприятной для размножения различных микроорганизмов. При недостаточно частой смене постельного белья это может способствовать появлению неприятного запаха, раздражения кожи и некоторых дерматологических проблем.

Специалисты отмечают, что сама по себе привычка спать без одежды не является негигиеничной. Однако в жаркое время года или при повышенном

потоотделении дополнительный слой ткани способен выполнять важную защитную функцию, уменьшая загрязнение постельных принадлежностей и помогая поддерживать более стабильный микроклимат вокруг тела.

Особое внимание ученые уделяют способности различных тканей управлять влагой. Современные материалы и натуральные волокна способны впитывать пот и постепенно испарять его в окружающую среду. Благодаря этому кожа остается более сухой, а организм не сталкивается с неприятным ощущением липкости, которое часто возникает при перегреве.

Исследования показывают, что ключевое значение имеет не наличие одежды как таковой, а ее свойства. Плотные синтетические ткани могут ухудшать теплообмен и способствовать накоплению влаги. Напротив, легкие натуральные материалы обеспечивают эффективную циркуляцию воздуха и помогают организму поддерживать комфортную температуру на протяжении всей ночи.

Среди наиболее подходящих материалов для сна специалисты называют хлопок, бамбуковое волокно, натуральный шелк и тонкую мериносовую шерсть. Эти ткани способны одновременно удерживать комфортное количество тепла и эффективно отводить излишнюю влагу от поверхности кожи.

Особый интерес представляют исследования мериносовой шерсти. Несмотря на распространенное мнение о том, что шерсть предназначена исключительно для сохранения тепла, современные научные данные демонстрируют ее высокую эффективность в условиях повышенной температуры. Волокна мериносовой шерсти способны поглощать и испарять влагу, поддерживая стабильный микроклимат вокруг тела.

В ряде экспериментов было установлено, что люди, использующие одежду для сна из мериносовой шерсти, засыпали быстрее и реже просыпались ночью. Особенно заметный эффект наблюдался среди людей старшего возраста, у которых процессы терморегуляции работают менее эффективно, чем в молодости.

Не менее важным фактором остается температура спальни. Большинство специалистов по сну считают оптимальным диапазон от 16 до 19 градусов Цельсия. Однако даже при соблюдении этих рекомендаций большое значение имеет так называемый микроклимат сна — пространство между кожей человека, одеждой и постельными принадлежностями.

Если этот микроклимат становится слишком влажным, организм начинает хуже справляться с охлаждением. Именно поэтому способность ткани отводить влагу часто оказывается важнее, чем полное отсутствие одежды. Когда пот остается на коже или впитывается в простыни, процесс естественного

испарения нарушается, а человек может ощущать еще больший дискомфорт.

Нарушение терморегуляции влияет не только на скорость засыпания. Исследования показывают, что перегрев во время сна способен сокращать продолжительность глубоких стадий сна, которые необходимы для физического восстановления организма. Кроме того, высокая температура может негативно сказываться на фазе быстрого сна, связанной с обработкой информации, памятью и эмоциональным состоянием.

Именно поэтому специалисты все чаще рекомендуют уделять внимание не только температуре воздуха в спальне, но и выбору правильной одежды для сна. Свободная пижама из дышащих материалов помогает поддерживать стабильный теплообмен, уменьшает влажность возле кожи и создает более благоприятные условия для полноценного ночного отдыха.

Современные научные данные позволяют сделать вывод, что вопрос нельзя сводить к простому выбору между одеждой и ее отсутствием. Гораздо важнее обеспечить эффективное управление теплом и влагой во время сна. В большинстве случаев легкая пижама из качественных натуральных материалов способна создать более комфортные условия для организма, чем сон без одежды, особенно в периоды жары и повышенной влажности. Такие условия помогают быстрее засыпать, реже просыпаться ночью и поддерживать естественные механизмы восстановления, от которых зависит общее состояние здоровья и качество жизни.