

يؤكد النص على خطورة قلة النوم، مشيراً إلى أن ثلثي البالغين في الدول المتقدمة لا يحصلون على ساعات النوم الكافية (8 ساعات). ينتج عن ذلك ضعف جهاز المناعة، وزيادة خطر الإصابة بالسرطان، ومرض الزهايمر، وارتفاع السكر في الدم، وأمراض القلب، والاضطرابات النفسية، وزيادة الوزن. حتى نقص معتدل في النوم لمدة أسبوع يؤثر سلباً على صحة الإنسان، وقد يؤدي إلى حياة أقصر وأقل جودة. يُعزى جزء من هذه المشكلة إلى نقص فهم علمي للنوم ووظائفه الحيوية، على الرغم من محاولات علماء كبار لفهمها. النوم ضروري لعدد كبير من وظائف الجسم والدماغ، بما في ذلك التعلم، والذاكرة، وصحة الجهاز المناعي، والتمثيل الغذائي، وصحة القلب، والحالة النفسية، وحتى الأحلام. يُقدم النص فهماً جديداً للنوم وأهميته القصوى للصحة، ويدعو إلى إعادة النظر في ثقافتنا المتجاهلة لأهميته، مُشدداً على أن قلة النوم تُعتبر وباءً عالمياً له آثار خطيرة على الأفراد والمجتمعات.