

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

[zapisz się](#)

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Fizjolodzy: więcej słońca to lepszy nastrój i większa radość życia

Coraz więcej słońca po zimie wpływa na gospodarkę hormonalną i sprawia, że ludzie zaczynają czuć się lepiej, rozpoczynają poszukiwania partnerów, dbają o wygląd i zakochują się - mówią fizjologowie.

Najkrótszy dzień w całym roku - kiedy nasz kontakt ze światłem dziennym ograniczył się do niespełna sześciu godzin - minął 21 grudnia. Kolejne dni były coraz dłuższe. Obecnie, w pierwszym tygodniu marca, dzień jest dłuższy od najkrótszego w roku o ok. 3,5 godziny, a przez chmury coraz częściej przebija się Słońce.

W zależności od dostępności słonecznego światła nasze organizmy produkują większe lub mniejsze stężenia ważnych hormonów. Jeden z nich - melatonina, powstaje w gruczole zwanym szyszynką i reguluje u ludzi rytmy okołodobowe, w tym cykle snu i czuwania. "Syntetyzowana w nocy melatonina wydłuża nam czas efektywnego snu. Natomiast podczas ekspozycji na światło słoneczne



rośnie ilość serotoniny zwanej +hormonem szczęścia+ " - tłumaczy w rozmowie z PAP dr n. med. Agnieszka Wsół z Katedry i Zakładu Fizjologii Doświadczalnej i Klinicznej na Warszawskim Uniwersytecie Medycznym.

Skrócenie lub wydłużenie dnia zmienia więc sezonowo równowagę między melatoniną a serotoniną, pośrednio prowadząc do zmian nastroju. "Krótsze dni jesienią i zimą oznaczają zwiększenie wydzielania melatoniny i mniejsze wydzielanie serotoniny. Uważa się, że to jeden z czynników sprawczych tzw. +sezonowej depresji+ i zaburzeń rytmów okołodobowych, czyli snu i czuwania. Jedną metod leczenia sezonowych zaburzeń depresyjnych jest fototerapia, czyli terapia światłem" - zauważa fizjolog.

Kiedy dni się wydłużają, ludzie czują się lepiej. "Zmniejsza się senność, jaka dręczy nas porą zimową" - mówi dr Wsół i dodaje, że po zimie obserwujemy nie tylko poprawę nastroju. "Melatonina wpływa też na zachowania seksualne. Wiosną, w związku z obniżeniem jej stężenia, odblokowane zostają ośrodki wydzielające hormony płciowe. Dlatego po zimie tak ludzie, jak i zwierzęta zaczynają czuć się lepiej, rozpoczynają poszukiwania partnerów, dbają o wygląd i zakochują się" - tłumaczy dr Wsół.

Poprawa samopoczucia, związana z wydłużeniem dnia, może pośrednio służyć również systemowi odpornościowemu. "Im więcej słońca, tym większa jest produkcja serotoniny. A im lepszy mamy nastrój, tym lepszymi warunkami do obrony dysponuje cały organizm" - mówi fizjolog. Jednocześnie, kiedy wydłużają się dni - stajemy się mniej ospali, zaczynamy się więcej ruszać i mija nam ochota na tłuste posiłki, po które często sięgamy jesienią i zimą. W związku z wiosennymi rytmemi okołodobowymi magazynujemy więc mniej tłuszczów, a to może być dobre dla serca i układu krążenia.

Poza tym, dostępność światła jest ważna dla kości. Dzięki promieniom słońca obecna w skórze prowitamina D przekształca się w witaminę, która umożliwia wchłanianie wapnia i fosforanów oraz ich wykorzystanie do budowy kości i zębów, prawidłowej pracy serca i przemiany materii.

Fizjolog ostrzega jednak przed nadmiernym wystawianiem się na słońce, gdyż promienie słoneczne w nadmiarze "przyczyniają się do powstawania licznych błędów w DNA w skórze, co sprzyja powstawaniu nowotworów". "Przyspieszają też procesy związane ze starzeniem skóry, nazywane przez fachowców fotostarzeniem skóry" - zaznacza dr Wsół. Aby skorzystać z dobrodziejstwa słońca,

nie trzeba przebywać na słońcu cały dzień. Wystarczy zwykły, lekko pochmurny dzień. Nawet wtedy dociera do nas dużo promieni.

Marcin Gładysz z Wydziału Biologii i Ochrony Środowiska na Uniwersytecie Śląskim dodaje, że nasz zegar biologiczny reaguje również na temperaturę. "Dni są dłuższe i robi się coraz cieplej, co także może wpływać na fizjologię i samopoczucie. Do tego stopnia, że zmienia się nie tylko nastrój, ale i społeczne interakcje. Kiedy dni robią się długie i ciepłe, zmieniamy tryb życia - mniej czytamy, rzadziej oglądamy telewizję i siadamy przed komputerem, chętniej wychodzimy z domów" - zauważa.

Fizjolog zwraca uwagę, że człowiek ewolucyjnie pochodzi z Afryki, a jego zegar biologiczny ukształtował się w pobliżu równika, gdzie sezonowo nie zmienia się nasłonecznienie, nie ma pór roku, a długość dni jest niemal jednakowa przez okrągły rok. "Dlatego ludzki organizm +nie rozumie+ takiego zjawiska, jak pory roku, a nasze zachowanie nie zmienia się wraz z porami roku w sposób tak prosty i wyraźny, jak u zwierząt, które po okresie hibernacji masowo przystępują do godów" - dodaje.

W przyrodzie cykle sezonowe są o wiele wyraźniejsze. "Jeśli spojrzymy na cały świat ożywiony, dostrzeżemy związek pomiędzy istnieniem różnych cykli i dostępnością światła - a zjawiskami przyrody. Zwłaszcza na wiosnę obserwujemy eksplozję zieleni i jednocześnie poruszenie wśród zwierząt: ptaki wiją gniazda, zaraz się zacznie tarło ryb... Jest to reakcja istot żywych na wskazania ich wewnętrznego zegara biologicznego, który jest zestrojony z porami roku, a uaktywniany i kalibrowany przez światło" - podkreśla Gładysz.

Dodaje, że wewnętrzny zegar biologiczny ludzi stosunkowo najsilniej reaguje na dobowe zmiany natężenia światła. "Najlepiej czujemy się, kiedy przynajmniej pół doby mamy kontakt ze światłem. Teraz, po zimie, nasze organizmy wracają do normalności. Wreszcie dostają światła tyle, ile trzeba" - mówi.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl
<http://laboratoria.net/aktualnosci/16882.html>



14-01-2025

Targi LABS EPXO 2025

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

Nanotechnologia w medycynie

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

Uważaj na zimno

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

Indeks sytości i gęstość odżywcza

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

Głęboki sen oczyszcza mózg

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie

Informuje pismo „Nutrients”.

Informacje dnia: [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno](#) [Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#)

[Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Partnerzy