

[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](#)

Coraz więcej ludzi śpi za długo

Choć częściej można usłyszeć skargi na temat niedoborów snu, to coraz więcej dorosłych Amerykanów śpi dłużej niż 9 godzin - dowodzi badanie, którego opis zamieszczono w magazynie "American Journal of Epidemiology".

Między 1970 a 2007 rokiem odsetek uczestników badania, którzy deklarowali sen dłuższy niż 9

godzin na dobę, wzrósł z 28 proc. (w 1985 roku) do 37 proc. (w 2007 roku). Ten trend obserwowano zarówno w dni robocze, jak i weekendy.



Co więcej, spadł odsetek osób śpiących mniej niż sześć godzin na dobę - z 11 proc. w 1985 roku do 9 proc. w 2007 roku - wykazali badacze. "To stawia obecną tezę na temat +społeczeństwa pozbawionego snu+ na głowie" - czytamy w opisie badania.

Wiele mówi się na temat tego, że społeczeństwo śpi za mało, ale nie przykładą się wagi do zbyt długiego snu. Tymczasem badania pokazują, że spanie powyżej 9 godzin na dobę wiąże się ze zwiększonym ryzykiem chorób serca, problemami z myśleniem i przedwczesną śmiercią - przypominają badacze.

W ramach nowego badania przeprowadzonego przez University of Sydney przeanalizowano dane z 10 krajów. Uczestnicy musieli odnotować, ile czasu poświęcają w ciągu doby na różne aktywności. Badanie obejmowało w sumie ponad trzy dekady.

Podobny trend jak w Ameryce obserwowano również w Australii, Finlandii, Szwecji i w Wielkiej Brytanii. Odsetek osób, które spały więcej, spadł tylko w Kanadzie i we Włoszech. W Szwecji i Wielkiej Brytanii było też mniej osób śpiących krócej niż sześć godzin, natomiast we Włoszech i w Norwegii ich liczba wzrosła.

Jak przypomina niezwiązana z badaniem epidemiolog prof. Diane S. Lauderdale z University of Chicago, nie jest jasne, czy długi sen jest odpowiedzialny za problemy ze zdrowiem, czy jest tylko oznaką chorób, np. depresji. Możliwe, że osoby, które deklarowały długi wypoczynek, po prostu miały problemy ze snem i dlatego pozostawały w łóżku dłużej.

Źródło: <http://nauka.pap.pl>

<http://laboratoria.net/aktualnosci/17507.html>



09-10-2024

Biologia przystosowała człowieka do przeżywania sytuacji stresowych

Doświadczenie powodzi wiąże się z ogromnym stresem.



09-10-2024

[Wiadomo, jak niektóre bakterie rozkładają plastik](#)

Odkrycie może pomóc w opracowaniu nowych metod.



09-10-2024

[Sztuczna inteligencja badając oczy, oceni ryzyko chorób serca](#)

Ta metoda daje nadzieję na zmianę sposobu, w jaki zarządzamy chorobami.



09-10-2024

[Szczepionka przeciwko wirusowi HPV](#)

WHO zaleca kolejną szczepionkę w jednej dawce



09-10-2024

[Całe "okablowanie" mózgu muszki opisane](#)

A Polak ma publikację w "Nature", bo... grał w grę.



09-10-2024

[Dzięki pracy noblistów AI stała się jedną z najważniejszych...](#)

Wyniki badań nad nią - przełomowe dla ludzkości.



09-10-2024

Badania mikroRNA, ważne dla zrozumienia chorób

Nagrodzone medycznym Noblem.



09-10-2024

Grzyby i ludzie mają wspólnego przodka

Rozmowa z mykolog dr hab. Martą Wrzosek.

Informacje dnia: [Biologia przystosowała człowieka do przeżywania sytuacji stresowych](#) [Wiadomo, jak niektóre bakterie rozkładają plastik](#) [Sztuczna inteligencja badając oczy, oceni ryzyko chorób serca](#) [Szczepionka przeciwko wirusowi HPV](#) [Całe "okablowanie" mózgu muszki opisane](#) [Dzięki pracy noblistów AI stała się jedną z najważniejszych technologii](#) [Biologia przystosowała człowieka do przeżywania sytuacji stresowych](#) [Wiadomo, jak niektóre bakterie rozkładają plastik](#) [Sztuczna inteligencja badając oczy, oceni ryzyko chorób serca](#) [Szczepionka przeciwko wirusowi HPV](#) [Całe "okablowanie" mózgu muszki opisane](#) [Dzięki pracy noblistów AI stała się jedną z najważniejszych technologii](#)

Partnerzy