

[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](#)

Starzenie się skóry powiązane z niedoborem snu



Jakość snu wpływa na proces starzenia się skóry i zdolność do regeneracji uszkodzeń powstających pod wpływem działania czynników środowiskowych - zawiadamiają amerykańscy naukowcy.

Badacze z University Hospitals Case Medical Center (USA) wykazali, że osoby, które nie śpią zbyt dobrze lub poświęcają na sen zbyt mało czasu charakteryzują się gorszą kondycją tkanki skórnej.

Ich skóra wykazuje oznaki szybszego starzenia się, zaburzenia funkcjonowania i wolniej odnawia się po narażeniu na działanie szkodliwych czynników, np. promieniowania ultrafioletowego.

W dodatku sami niedosypiający uczestnicy badania uważają, że ich skóra na ciele i twarzy prezentuje się niezbyt dobrze.

W badaniu uczestniczyły kobiety w okresie przedmenopauzalnym, w wieku 30-49 lat, a połowa z nich została zakwalifikowana jako osoby o niskiej jakości snu.

Ocena wyglądu skóry i wyniki w kilku testach pozwoliły na stwierdzenie, że tkanka skórna niedosypiających kobiet ma dwa razy więcej oznak wewnętrznego starzenia się, jak zmarszczki, przebarwienia, mały poziom napięcia i elastyczności.

W dodatku skóra osób poświęcających zbyt mało czasu na sen wolniej się regenerowała. Przykładowo skutki oparzenia słonecznego utrzymywały się na niej o 72 godziny dłużej niż u pozostałych osób.

"To badanie po raz pierwszy pokazuje, że słaba jakość snu może wpłynąć na przyspieszenie starzenia się skóry i osłabić jej zdolność do regeneracji podczas godzin nocnych" - podsumowuje dr Daniel Yarosh.

Wyniki badania zaprezentowano na tegorocznym spotkaniu International Investigative Dermatology, które odbyło się w pierwszej połowie maja w Edynburgu (Szkocja).

Źródło: www.nauka.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/18772.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