

### [Akceptuję](#)

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](#)

## Sen to okazja do remontu mózgu



**Podczas snu w mózgu powstają nowe komórki wytwarzające "materiał izolacyjny", mielinę - informuje „Journal of Neuroscience”.**

Mielina to biała, tłuszczowa substancja, która tworzy osłonkę włókien nerwowych i działa jak izolator. Naukowcy z zespołu dr Chiary Cirelli (University of Wisconsin) wykazali, że w mózgach śpiących myszy powstaje dwa razy więcej niedojrzałych oligodendrocytów - komórek gleju, które wytwarzają mielinę. Wzrost wytwarzania komórek był związany z fazą snu REM (której u ludzi odpowiadają marzenia sienne) i zależał od aktywności genów.

U myszy, którym uniemożliwiano zaśnięcie aktywowały się natomiast geny biorące udział w odpowiedzi na stres oraz odpowiadające za obumieranie komórek (apoptozę).

Odkrycie może się przyczynić do poznania roli snu we wzroście i naprawie mózgu, a także do lepszego zrozumienia chorób układu nerwowego, takich jak stwardnienie rozsiane (MS). Wydaje się, że brak snu może zaostrzać niektóre objawy MS - choroby, która wiąże się z uszkodzeniem mielinowych osłonek nerwów w mózgu i rdzeniu kręgowym przez nieprawidłowo działający układ odpornościowy.

Mimo niezliczonych badań i teorii naukowcy nadal nie są pewni, jakie właściwie znaczenie ma sen. Oczywiście jest niezbędny, aby móc prawidłowo funkcjonować i czuć się wypoczętym - ale nie wiadomo, jakie dokładnie procesy biologiczne za to odpowiadają.

Zespół dr Cirelli chce zbadać, czy brak snu - zwłaszcza w dzieciństwie - może mieć jakieś odległe, szkodliwe skutki.

Źródło: <http://www.nauka.pap.pl>  
<http://laboratoria.net/aktualnosci/19260.html>



23-12-2024

## **Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia**

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

# Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

## Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

## Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

## Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

## Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

## Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

# Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

**Informacje dnia:** [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

## **Partnerzy**