

[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 senne) 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>



09-09-2024

[Jak poradzić sobie z końcem wakacji?](#)

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

Przydatność organów do przeszczepu

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

Galaktyki są dużo większe, niż sądzono

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...

Nagrodzony przez Siemens i PW.

Informacje dnia: [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Partnerzy