

[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](#)

Niedobór snu zmienia mikrobiom



Okazuje się, iż zmiany mikrobiomu jelit są skutkiem utraty snu. Zmiany w liczebności mikroflory oraz różnorodności zostały powiązane chorobami ludzkimi np. otyłością czy cukrzycą typu 2. Należy zaznaczyć, iż choroby te wiążą się z chronicznym niedoborem snu. Zespół z Uniwersytetu w Uppsali i German Institute of Human Nutrition Potsdam-Rehbruecke podjął badania, których celem było wyjaśnienie powiązań pomiędzy brakiem snu, a zmianami w mikrobiomie.

W tym celu dokonano zebrania grupy dziewięciu zdrowych mężczyzn o właściwej wadze, a następnie sprawdzano, czy ograniczenie czasu snu do ok. 4 godzin przez dwie następne noce prowadzi do zmian mikrobiomu jelit. Wyniki porównano z obserwacjami do nocy z ok. 8 h snu.

Na podstawie badań nie znaleziono dowodów, które by udowodniły, że zmniejszenie snu prowadzi do zmian w różnorodności mikrobiomu. Wyników obserwacji można było się spodziewać, ze względu na bardzo ograniczoną ilość prób. Jednak podczas dokładniejszych testów grup bakterii zaobserwowano zmiany, które przypominały te występujące w trakcie analizy osób otyłych oraz z prawidłową wagą. Chodziło o zwiększony stosunek Firmicutes do Bacteroidetes. Jonathan Cedernaes uważa, iż w celu poznania odpowiedzi na pytanie, do jakiego stopnia przemiany w mikrobiomie mogą wpływać na niekorzystne skutki zdrowotne, które przypisywane są niedoborowi snu, należy przeprowadzić dalsze badania.

Naukowcy z Molecular Metabolism zauważyli, iż częściowe pozbawienie snu prowadzi do zmniejszenia wrażliwości na insulinę o ok. 20%. Jednak zmniejszona wrażliwość na insulinę nie wiąże się ze zmianami w mikrobiomie. Christian Benedict podsumowuje, że wyniki sugerują, że chociaż krótkoterminowe zmiany w mikroflorze nie stanowią centralnego mechanizmu, dzięki któremu ograniczenie snu obniża wrażliwość na ten hormon.

Źródło: [AlphaGalileo](http://laboratoria.net/aktualnosci/26354.html)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/26354.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