

### [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](#)

## Nieregularny sen powiązany z chorobami metabolicznym

**Nieregularny sen zwiększa ryzyko otyłości, wysokiego poziomu cholesterolu, nadciśnienia, wysokiego poziomu cukru i innych zaburzeń metabolicznych - wynika z badania**

## **opublikowanego na łamach „Diabetes Care”.**

Rezultaty badania ufundowanego przez National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI) pokazały, że już godzinne odstępstwo od normy, np. późniejsze położenie się do łóżka, wcześniejsza pobudka czy po prostu o godzinę dłuższy lub krótszy sen, zwiększa prawdopodobieństwo rozwoju nieprawidłowości metabolicznych aż o 27 proc.

Chociaż od dawna wiadomo, że zaburzeniom metabolicznym sprzyja niewystarczająca ilość snu, to do tej pory niewielu badaczy sprawdzało, jaki wpływ na zdrowie ma sen nieregularny.

Autorzy niniejszego projektu przez kilka lat śledzili losy ponad 2 tys. ochotników. Uczestnicy badania nosili specjalne urządzenia mierzące cykl snu i czuwania, tzw. aktygrafy, prowadzili dzienniki snu oraz wypełniali kwestionariusze dotyczące nawyków sennych, trybu życia i stanu zdrowia.

Okazało się, że u osób śpiących nieregularnie – kładących się o różnych porach i śpiących różną ilość czasu – częściej występowały zaburzenia metaboliczne.

Analizy pokazały również, że problemy metaboliczne były zazwyczaj poprzedzone zmianami w dotychczasowym harmonogramie snu, co sugeruje, iż pomiędzy nieregularnym snem a występowaniem zaburzeń metabolicznych istniał związek przyczynowo-skutkowy.

Osoby śpiące nieregularnie miały też wyższe wskaźniki depresji, spożywały więcej kalorii i częściej cierpiały na bezdech senny.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29046.html>



14-01-2025

## **Targi LABS EPXO 2025**

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

## **Nanotechnologia w medycynie**

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

## **Uważaj na zimno**

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

## [Indeks sytości i gęstość odżywcza](#)

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

## [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#)

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

## [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

## [Głęboki sen oczyszcza mózg](#)

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

## [Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie](#)

Informuje pismo „Nutrients”.

**Informacje dnia:** [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

## **Partnerzy**