

[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](#) [Szkozenia](#) [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](#)

Sztuczne światło pogrubia

Kobiety, które w nocy śpią przy sztucznym świetle, są bardziej zagrożone otyłością - informuje pismo "JAMA Internal Medicine".

Jak sugerują badania przeprowadzone przez naukowców z National Institutes of Health, spanie przy włączonym telewizorze lub sztucznym świetle może zwiększać ryzyko przybierania na wadze lub rozwoju otyłości. Natomiast wyłączenie światła przed snem wydaje się zmniejszać to ryzyko.

Autorzy wykorzystali dane dotyczące 43 722 kobiet biorących udział w badaniu kohortowym Sister Study, analizującym czynniki ryzyka raka piersi i innych chorób. Uczestniczki (w wieku 35-74 lat) nie miały w wywiadzie raka ani chorób układu krążenia, nie pracowały na zmiany ani nie spały w ciągu dnia. Nie były również w ciąży na początku badania. W badaniu ankietowym pytano, czy kobiety spały bez włączonego światła, miały włączoną lampkę nocną, włączone światło na zewnątrz pokoju, czy też światło lub telewizor w pokoju.

Naukowcy analizowali wzrost, obwód talii i bioder, pomiary wskaźnika masy ciała (BMI) przeprowadzone na początku badania, a także informacje na temat masy ciała na początku badania i po pięciu latach. Wykorzystując te informacje, byli w stanie porównać otyłość i przyrost masy ciała u kobiet narażonych na sztuczne światło w nocy oraz u kobiet, które zgłosiły spanie w ciemnych pomieszczeniach.

Wyniki różniły się w zależności od poziomu sztucznego światła w nocy. Na przykład używanie małej nocnej lampki nie wiązało się z przyrostem masy ciała, natomiast kobiety, które spały przy świetle lub telewizorze, były o 17 proc. bardziej narażone na zyskanie dodatkowych 5 lub więcej kilogramów w okresie obserwacji. W przypadku światła pochodzącego spoza pomieszczenia zjawisko to było mniej nasilone.

Naukowcy zastanawiali się również, czy na wyniki wpłynął niedobór snu.

„Chociaż niewyspanie było związane z otyłością i przyrostem masy ciała, nie wyjaśniało ono związku pomiędzy ekspozycją na sztuczne światło podczas snu a masą ciała” - powiedział dr Dale Sandler, szef oddziału epidemiologii w National Institute of Environmental Health Sciences.

Współautorka, dr Chandra Jackson, zwraca uwagę, że w przypadku wielu osób mieszkających w środowisku miejskim światło w nocy jest rzeczą powszechną i należy je brać pod uwagę. Latarnie uliczne, neony i inne źródła światła mogą tłumić wydzielanie hormonu snu - melatoniny i zakłócać naturalny, 24-godzinny rytm dobowy.

"Ludzie są genetycznie przystosowani do naturalnego środowiska - światła słonecznego w ciągu dnia i ciemności w nocy" - powiedziała Jackson. "Ekspozycja na sztuczne światło w nocy może zmieniać poziom hormonów i wpływać na inne procesy biologiczne w sposób, który zwiększa ryzyko wystąpienia chorób, takich jak otyłość".

Uzyskanych wyników nie zmieniło uwzględnienie wieku, faktu posiadania starszego małżonka lub dzieci w domu, rasy, statusu społeczno-ekonomicznego, spożycia kalorii i aktywności fizycznej. Autorzy zaznaczają, że badanie nie obejmowało mężczyzn.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29055.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