

### [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](#)

## Nastolatki, które późno chodzą spać, bardziej podatne na tycie

Nastoletnie dziewczynki, które późno chodzą spać, są bardziej narażone na nadwagę niż rówieśniczki, które chodzą spać wcześniej. Zależność ta nie dotyczy chłopców - informują

## **naukowcy z konsorcjum badawczego Kaiser Permanente w Kalifornii na łamach pisma "JAMA Pediatrics".**

W badaniach (<https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/article-abstract/2749344>) wzięło udział 418 dziewcząt i 386 chłopców w wieku od 11 do 16 lat. Uczestnicy w latach 2012-2016 wypełniali kwestionariusze dotyczące nawyków związanych z rytmem okołodobowym oraz przez minimum pięć dni nosili na nadgarstkach aktygraf rejestrujący aktywność w ciągu dnia i nocy.

Badacze porównywali zebrane dane z obwodem w pasie, a także mierzyli poziom tłuszczu w organizmie metodą absorpcjometrii promieniowania rentgenowskiego podwójnej energii (DXA). Analizie poddano również wpływ tzw. społecznego zespołu długi czasowego (social jet lag), tj. różnicy pomiędzy porą chodzenia spać w dni powszednie i w weekendy.

Niezależnie od długości snu, w przypadku dziewczynek chronotyp wieczorny miał związek ze zwiększeniem obwodu w pasie średnio o 0,58 cm oraz zwiększeniem poziomu tłuszczu o 0,16 kg/m<sup>2</sup>. Każda godzina społecznego zespołu długi czasowego w weekendy przekładała się z kolei na zwiększenie obwodu w pasie o 1,19 cm i zwiększenie poziomu tłuszczu o 0,45kg/m<sup>2</sup>. Zależność utrzymywała się po wzięciu pod uwagę aktywności fizycznej i diety. W przypadku chłopców nie odnotowano wyraźnego związku pomiędzy porą chodzenia spać a tendencją do tycia.

Wcześniejsze badania wskazywały, że osoby dorosłe o chronotypie wieczornym (sowy) i większym społecznym zespole długi czasowego (bardzo późne chodzenie spać w weekendy) przybierały na wadze bardziej niż osoby o chronotypie porannym, które w weekendy nie zarywały nocy. Obecne badania wskazują, że zależność ta występuje już w wieku kilkunastu lat, lecz dotyczy tylko dziewczynek. W związku z problemem otyłości wśród dzieci i nastolatków, w działaniach prewencyjnych należy położyć większy nacisk na regularne pory chodzenia spać - podkreślają autorzy.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29205.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**