

[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](#)

Dobry sen to lepsze bakterie w jelitach

Według nowego badania, flora jelitowa osób wyspanych jest w lepszym stanie niż niewyspanych. To z kolei przyczynia się do zachowania zdrowia w różnych obszarach.

Badacze z Nova Southeastern University podają kolejny powód, aby dobrze się wysypiać.

„Biorąc pod uwagę silną, dwukierunkową komunikację między mózgiem i jelitami, prawdopodobne wydaje się, że organy te na siebie oddziałują” - mówi prof. Jaime Tartar, autorka publikacji, która ukazała się w magazynie „PLOS ONE”. „Uwzględniając wcześniejsze doniesienia, uważamy, że słabej jakości sen wywiera silny, negatywny efekt na zdrowie i różnorodność mikrobiomu jelit” - wyjaśnia ekspertka.

Mikrobiom jelitowy to bakterie, wirusy, grzyby i inne mikroorganizmy oraz ich DNA, znajdujące się w układzie pokarmowym.

W przeprowadzonym przez badaczy eksperymencie ochotnicy nosili w nocy czujniki monitorujące różne funkcje życiowe. Na tej podstawie naukowcy mogli obserwować jakość snu uczestników. Wyniki odnieśli do rezultatów badania kompozycji jelitowego mikrobiomu badanych.

Okazało się, że lepiej śpiące osoby miały więcej różnych gatunków mikroorganizmów w jelitach. Badacze wyjaśniają, że różnorodność mikrobiomu chroni przed różnymi schorzeniami, w tym chorobą Parkinsona, chorobami autoimmunologicznymi, depresją czy zaburzeniami lękowymi.

„Dostatecznie dobry sen w nocy może prowadzić do poprawy zdrowia, a niedobory mają szkodliwe efekty. Wszyscy widzieliśmy doniesienia o tym, jak brak wystarczającej ilości snu może prowadzić do problemów w krótkim terminie (stres, zaburzenia psychiczne) oraz w długiej perspektywie (choroby serca, rak)” - wyjaśnia badaczka.

Jednocześnie, naukowcy zwracają uwagę, że na mikrobiom wpływa wiele czynników, w tym genetyka, dieta i przyjmowane leki.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29275.html>



24-09-2024

[Migrena to choroba - można ją leczyć](#)

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

[Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tężec](#)

Szczepionki powinny być dostępne bezpłatnie w placówkach.



24-09-2024

I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach

Będzie współpracowała na rzecz doskonalenia jakości kształcenia.



24-09-2024

Będzie kolejna edycja maratonu programistów

Zgłoszenia do 7 października.



24-09-2024

Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

Astma oskrzelowa spowodziową konsekwencją

Powiedział PAP prof. Bolesław Samoliński, alergolog.



24-09-2024

SpaceX planuje wystrzelenie 5 bezzałogowych misji na Marsa

Ma się to odbyć w ciągu dwóch lat.



24-09-2024

Potrzebne są globalne ustalenia odnośnie mikroplastiku

Okazją do działania może być przygotowywany przez ONZ traktat.

Informacje dnia: [Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżycy Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżycy Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

Partnerzy