

[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>



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