

### [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](#)

## Utrata wagi poprawia jakość snu



## **Co najmniej 5-procentowa utrata wagi wiąże się z wydłużeniem czasu trwania snu i poprawą jego jakości u otyłych osób - zawiadamiają naukowcy z Uniwersytetu Pensylwanii (USA).**

Na tegorocznym spotkaniu Międzynarodowego Towarzystwa Endokrynologicznego, które odbyło się w dniach 21-24 czerwca w Chicago (USA), potwierdzono wyniki badań sugerujących, że utrata wagi sprzyja poprawie jakości snu oraz ogólnego nastroju u otyłych ludzi.

Osoby badane uczestniczyły w specjalnie przygotowanych programach odchudzających. Część z nich dostawała co kwartał materiały edukacyjne od swojego prowadzącego, część brała udział w spotkaniach z trenerem uczącym nowego stylu życia, a pozostali oprócz spotkań z trenerem otrzymywali dodatkowe wsparcie, np. w postaci leków odchudzających.

Badacze oceniali zmiany masy ciała, długości i jakości snu oraz nastroju po upływie 6 i 24 miesięcy od przystąpienia do programu.

Okazało się, że w ciągu pół roku najbardziej schudły osoby współpracujące z trenerem, szczególnie te, którym oferowano dodatkowe środki wspomagające zrzucanie kilogramów.

Ponadto, osoby, którym udało się stracić 5 lub więcej proc. wagi deklarowały, że śpią dłużej (przeciętnie o 21,6 min.), lepiej i mają bardziej pozytywny nastrój (np. mniej objawów depresyjnych) niż osoby, które zrzuciły mniej kilogramów.

Jednak po 2 latach stwierdzono, że jedyną korzyścią, która utrzymała się u badanych na poziomie istotności statystycznej była ogólna poprawa nastroju.

Źródło: [www.pap.pl](http://www.pap.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/21729.html>



09-09-2024

## **Jak poradzić sobie z końcem wakacji?**

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

## **Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne**

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

## **Przydatność organów do przeszczepu**

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

## **Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych**

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

## [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#)

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

## [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

## [Galaktyki są dużo większe, niż sądzono](#)

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

## [System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...](#)

Nagrodzony przez Siemens i PW.

**Informacje dnia:** [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

**Partnerzy**