

[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://laboratoria.net/aktualnosci/21729.html>



23-12-2024

Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgagę



23-12-2024

[Radioaktywny pluton się nie ukryje](#)

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

[Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

[Polacy są umiarkowanie prospołeczni](#)

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

[Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego](#)

Pokazały badania polskich naukowców.

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy