

[Akceptuję](#)

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](#)

Nocne marki narażone na cukrzycę



Naukowcy wykazali, iż osoby chodzące późno spać są bardziej narażone na cukrzyce, niż ludzie, którzy mają tendencję „skowronków”. Aktywność w późniejszych godzinach nocnych często wiąże się, z utratą snu, kiepską jego jakością i jedzeniem o niewłaściwych porach. Ostatecznie może to prowadzić do zmian metabolicznych.

Wykonano doświadczenia na osobach od 47 do 59 lat. Pacjenci Ci wypełniali kwestionariusze dotyczące cyklu snu i czuwania, jakości snu, a także stylu życia, w tym aktywności fizycznej. By ocenić stan zdrowia metabolicznego, pobrano im krew. Za pomocą tomografii komputerowej określano ilość tłuszczu wisceralnego. Przeprowadzono też densytometrię kostną. W oparciu o dane z kwestionariuszy 480 osób przypisano do chronotypu porannego, a 95 do chronotypu wieczornego. Cykl snu i czuwania pozostałych przełączał się między tymi typami.

Badania wykazały, iż pomimo tego, że ludzie z wieczornego chronotypu byli młodsi, zawartość tłuszczu w ich organizmie i poziom trójglicerydów we krwi były wyższe. „Sowy” z większym prawdopodobieństwem cierpiały też na sarkopenię. Mężczyźni z chronotypem wieczornym częściej mieli cukrzycę bądź sarkopenię, a kobiety więcej tłuszczu brzuszego i wyższe ryzyko zespołu metabolicznego.

Źródło: [Endocrine Society](#)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/23463.html>



03-10-2024

[Studenci poszerzają wiedzę medyczną](#)

Dzięki grze w wirtualnej rzeczywistości.



03-10-2024

[Ponad 218 tys. studentów korzysta z mLegitymacji](#)

Informuje Ministerstwo Cyfryzacji.



03-10-2024

[Psycholog o pomocy powodzianom](#)

Mamy naturalną potrzebę pomagania ludziom.



03-10-2024

[Muzyka pomocna w leczeniu osób](#)

Z zaburzeniami wynikającymi z używania narkotyków czy alkoholu.



03-10-2024

[Kardiochirurgia zмага się z brakami kadrowymi](#)

Podobnie jest też w innych krajach.



03-10-2024

[Potrafimy zapędzić bakterie do roboty](#)

Odpowiednio zaprogramowane bakterie produkują leki, białka i żywność.



03-10-2024

[Mikrożele zmieniające właściwości podczas druku 3D](#)

Dla lepszego poznania raka piersi.



03-10-2024

[System ewaluacji działalności naukowej wymaga zmian](#)

Poważniejsze zmiany powinny wejść w życie od następnego okresu.

Informacje dnia: [Studenci poszerzają wiedzę medyczną Ponad 218 tys. studentów korzysta z](#)

[mLegitymacji Psycholog o pomocy powodzianom Muzyka pomocna w leczeniu osób Kardiochirurgia zmaga się z brakami kadrowymi Potrafimy zapędzić bakterie do roboty Studenci poszerzają wiedzę medyczną Ponad 218 tys. studentów korzysta z mLegitymacji Psycholog o pomocy powodzianom Muzyka pomocna w leczeniu osób Kardiochirurgia zmaga się z brakami kadrowymi Potrafimy zapędzić bakterie do roboty Studenci poszerzają wiedzę medyczną Ponad 218 tys. studentów korzysta z mLegitymacji Psycholog o pomocy powodzianom Muzyka pomocna w leczeniu osób Kardiochirurgia zmaga się z brakami kadrowymi Potrafimy zapędzić bakterie do roboty](#)

Partnerzy