

[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](#)

Siedem godzin snu to najlepsza ilość w średnim wieku

Siedem godzin to idealna długość snu dla osób w średnim wieku i starszych. Zbyt mało snu wiąże się z gorszą wydajnością poznawczą i kondycją psychiczną - piszą naukowcy na

łamach magazynu „Nature Aging”.

Sen odgrywa ważną rolę w utrzymaniu dobrego zdrowia psychicznego. Pomaga również zachować mózg w zdrowiu poprzez usuwanie produktów przemiany materii. Z wiekiem często obserwuje się zmiany we wzorcach snu, w tym trudności z zasypianiem i nieprzerwanym snem oraz gorszą jakość snu.

Naukowcy z University of Cambridge (W. Brytania) i Fudan University (Szanghaj, Chiny) przeanalizowali dane dotyczące prawie 500 tys. dorosłych w wieku 38-73 lat z brytyjskiego Biobanku. Uczestnicy zostali zapytani o ich wzorce snu, zdrowie psychiczne i samopoczucie. Wzięli także udział w serii testów poznawczych. W przypadku prawie 40 tys. z nich naukowcy dysponowali danymi z obrazowania mózgu i genetycznymi.

Zespół odkrył, że zarówno niewystarczający, jak i nadmierny czas snu wiązał się z zaburzeniami funkcji poznawczych, takich jak szybkość przetwarzania informacji, uwaga wzrokowa, pamięć i umiejętności rozwiązywania problemów. Siedem godzin snu było optymalną długością.

„Dobry sen jest ważny na każdym etapie życia, ale szczególnie z wiekiem. Znalezienie sposobów na poprawę snu u osób starszych może mieć kluczowe znaczenie, żeby pomóc im w utrzymaniu dobrego zdrowia psychicznego i samopoczucia” - podsumowuje prof. Barbara Sahakian z Uniwersytetu w Cambridge.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/31288.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