

[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](#)

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>



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 zgage



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