

### [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](#)

## Niedobór snu wpływa na starzenie się mózgu



Coraz więcej badań świadczy o istnieniu zależności pomiędzy ilością i jakością snu a chorobami neurodegeneracyjnymi, w tym chorobą Alzheimera. Wyniki czterech najnowszych analiz

zaprezentowano podczas dorocznego zjazdu Alzheimer's Association w Vancouver.

Najszerzej zakrojone badania, w których udział wzięło ponad 15 tys. kobiet, sugerują, że mózg osób śpiących mniej niż pięć godzin na dobę, a także tych, które śpią więcej niż dziewięć godzin, pracuje gorzej niż w przypadku osób śpiących siedem godzin. Zbyt krótki lub zbyt długi sen ma, według autorów, związek z o dwa lata szybszym starzeniem się mózgu. Uczestniczki obserwowane były przez 14 lat (w momencie rozpoczęcia badań były w średnim wieku).

Funkcje kognitywne uległy pogorszeniu także u pań, których długość snu zmieniła się o więcej niż dwie godziny wraz z wkroczeniem w późniejszy okres życia - mówią naukowcy z Brigham and Women's Hospital w Bostonie. Naukowcy z Uniwersytetu Kalifornijskiego w San Francisco, którzy badali jakość snu wśród ponad 1,3 tys. kobiet po 75. roku życia, doszli z kolei do wniosku, że zaburzenia oddychania podczas snu (przede wszystkim bezdech senny) ponad dwukrotnie zwiększają ryzyko wystąpienia łagodnych zaburzeń poznawczych i demencji w ciągu pięciu lat.

Kolejne zaprezentowane wnioski są wynikiem trwających osiem lat badań przeprowadzonych we Francji wśród 5 tys. osób po 65. roku życia. Naukowcy stwierdzili, że starzenie się mózgu związane jest z nadmierną sennością w ciągu dnia (uskarżało się na nią 18 proc. uczestników).

Badacze Washington University School of Medicine w St. Louis po analizie próbek krwi i płynu mózgowo-rdzeniowego trzech grup ochotników (osób z demencją, ich zdrowych rówieśników oraz osób młodszych) ustalili, że zaburzenia cyklu snu i czuwania były związane z tworzeniem się złogów amyloidowych zwiastujących chorobę Alzheimera.

Naukowcy zgodnie podkreślają, że wyniki wszystkich tych badań należy traktować jako wstępne. Choć wskazują na zależność pomiędzy zaburzeniami snu a starzeniem mózgu, nie jest to związek przyczynowo-skutkowy. Osoby cierpiące na bezsenność nie są więc skazane na demencję.

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

<http://laboratoria.net/aktualnosci/14035.html>



07-11-2024

## **[PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#)**

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

## **Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy**

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

## **Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością**

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

## **Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej**

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

## [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#)

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

## [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

## [Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia](#)

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

## [Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców](#)

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

**Informacje dnia:** [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

**Partnerzy**