

[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://laboratoria.net/aktualnosci/14035.html>



27-03-2025

[Jak otworzyć laboratorium?](#)

Laboratorium może być dobrym pomysłem na biznes.



26-03-2025

[Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo](#)

Dziękujemy wszystkim, którzy odwiedzili nas.



26-03-2025

[W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki](#)

Trójwymiarowy druk może stać się z czasem jednym z filarów produkcji.



26-03-2025

[Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w...](#)

W aż puli 66 mln zł.



26-03-2025

Błonica - choroba groźna także dla dorosłych

Po 40. roku życia choroba staje się równie groźna.



26-03-2025

87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny

W 2024 roku z hejtem zetknęło się 45 proc. internautów.



26-03-2025

Nowe materiały do budowy okrętów wojskowych

Naukowcy z Politechniki Wrocławskiej pracują nad nimi.



26-03-2025

Mandimycyna - nowy potencjalny środek przeciwgrzybiczy

Zabija grzyby odporne na wiele leków.

Informacje dnia: [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#)

Partnerzy