

### [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](#)

## **Geny i położenie geograficzne wpływają na sen**



**„Wczesne wstawanie zależy od genów oraz naszego położenia geograficznego. Im mieszkamy bliżej biegunów, tym trudniej nam się budzić o poranku” - twierdzą brazylijscy naukowcy.**

„Nocne marki” i „ranne ptaszki” są podatne na sen nie tylko w zależności od nawyków, ale również w związku z występowaniem w ich organizmie odmiany genu PER3.

„To on w dużej mierze, a nie na przykład lenistwo, decyduje o naszej senności i godzinach, o których zasypiamy i budzimy się” - poinformował prof. Mario Pedrazzoli, koordynator zespołu badawczego z Instytutu Snu na uniwersytecie w Sao Paulo.

Genetyka nie jest jednak głównym czynnikiem decydującym o godzinach nocnego odpoczynku. Według uczonych z Sao Paulo, senność uzależniona jest w dużej mierze od miejsca zamieszkania.

„Osoby żyjące bliżej biegunów polarnych wykazują większą podatność na późniejsze wstawanie i udawanie się do łóżka. Inaczej jest w przypadku osób zamieszkujących regiony położone blisko równika. Osoby tam mieszkające wykazują większe skłonności do wczesnego udawania się na spoczynek i budzenia się o świcie” - powiedział prof. Pedrazzoli.

Zdaniem brazylijskiego badacza, głównym czynnikiem determinującym pory wstawania i zasypiania jest położenie geograficzne.

„Kilkanaście procent populacji nie mieści się jednak w tej regule. Ich problemy mają związek głównie z zaburzeniami genetycznymi - dodał Mario Pedrazzoli.

Zespół brazylijskich uczonych w ramach swoich prac badawczych sprawdził nawyki w zasypianiu i budzeniu się ponad 16 tys. mieszkańców Ameryki Południowej.

Źródło: [www.naukawpolsce.pap.pl](http://www.naukawpolsce.pap.pl)  
<http://laboratoria.net/aktualnosci/15117.html>



03-02-2025

## **Każdy lekarz wypisze już dziecku i seniorowi darmowy lek**

Prezydent podpisał nowelizację ustawy.



03-02-2025

## **Robot czy człowiek?**

Już wkrótce dowiemy się, kto wygra półmaraton



03-02-2025

## **Od soboty wystawa CLEVERFOOD w Centrum Nauki Experyment**

Ekspozycja promuje uczciwe podejście do żywności.



03-02-2025

## **Szósta edycja Polskiej Konferencji Sztucznej Inteligencji**

Odbędzie się w Katowicach.



03-02-2025

## [NCBR przeznaczy ponad 66 milionów złotych](#)

Dla naukowców i przedsiębiorców.



03-02-2025

## [Innowacyjny papier powstał we współpracy naukowców i przemysłu](#)

Opracowali go materiałoznawcy z ZUT w Szczecinie.



03-02-2025

## [Otwarty Uniwersytet Ekonomiczny SGH r](#)

19 lutego ruszą już zajęcia.



03-02-2025

# Polski astronauta zabierze na ISS flagę i pierogi

Chce pokazać, iż kosmos jest dla każdego.

**Informacje dnia:** [Každy lekarz wypisze już dziecku i seniorowi darmowy lek Robot czy człowiek?](#)  
[Od soboty wystawa CLEVERFOOD w Centrum Nauki Experyment Szósta edycja Polskiej Konferencji Sztucznej Inteligencji NCBR przeznaczy ponad 66 milionów złotych](#)  
[Innowacyjny papier powstał we współpracy naukowców i przemysłu](#)  
[Každy lekarz wypisze już dziecku i seniorowi darmowy lek Robot czy człowiek?](#)  
[Od soboty wystawa CLEVERFOOD w Centrum Nauki Experyment Szósta edycja Polskiej Konferencji Sztucznej Inteligencji NCBR przeznaczy ponad 66 milionów złotych](#)  
[Innowacyjny papier powstał we współpracy naukowców i przemysłu](#)

**Partnerzy**