

## [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



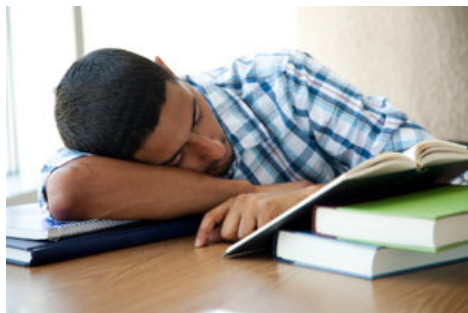
Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## **Nowe badania wiążące ilość przesypianych godzin z ryzykiem otyłości**



**Badania wiążące częściowe ograniczenie ilości przesypanych godzin (definiowane jako ilość przespanych godzin od 4 do 6 w ciągu nocy) z ryzykiem otyłości mogą okazać się kluczowe w zapobieganiu przyrostowi masy ciała i ułatwianiu jej spadku.**

W najnowszym numerze Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics ukazała się praca pokazująca związek między zmniejszeniem ilości godzin przesypanych a ich wpływem na regulację równowagi energetycznej organizmu i regulację masy ciała.

Autorzy pracy dokonali analizy piśmiennictwa publikowanego w latach 1996-2011. W badaniach prospektywnych zaobserwowano odwrotną zależność między otyłością a ilością godzin przesypanych. Okazało się, że niedobory snu powodują zaburzenia w wydzielaniu hormonów odpowiedzialnych za regulację apetytu i właściwą przemianę materii. Dochodzi do podwyższenia się poziomu greliny (hormonu uwalnianego przez żołądek - uwalnianie greliny powoduje uczucie głodu i stymuluje poszukiwanie i przyjmowanie pożywienia) i obniżenia poziomu leptyny (hormonu wydzielanego głównie przez tkankę tłuszczową, wpływającego hamująco na ośrodek głodu).

Ponadto dane populacyjne wskazują także, że osoby regularnie ograniczające ilość przesypanych godzin są bardziej skłonne wybierać tłuste produkty żywnościowe i słodkie napoje gazowane.

Źródło: <http://dieta.mp.pl>

<http://laboratoria.net/aktualnosci/15622.html>



30-11-2021

## **Globalne zagrożenie związane z Omikronem bardzo wysokie**

Omikron ma bezprecedensową liczbę mutacji kolców.



30-11-2021

## [Na prehistorycznej Ziemi lało jak z cebra](#)

Obecnie obserwuje się niewielki wzrost średnich globalnych temperatur.



30-11-2021

## [Aktywność wpływa na zdrowie psychiczne w czasie pandemii](#)

Informują naukowcy z North Carolina State University.



30-11-2021

## [Picie kawy może obniżyć ryzyko choroby Alzheimera](#)

Informuje pismo „Frontiers in Aging Neuroscience“.



30-11-2021

## **BioNTech rozpoczyna badania nad szczepionką na wariant wirusa Omikron**

Rozwój szczepionki zaadoptowanej do nowych wariantów wirusa jest procedurą standardową.



30-11-2021

## **300 mln zł na technologię RNA w Polsce**

ABM wyłoniła w konkursie pięć zespołów badawczych.



30-11-2021

## **Z trzecią dawką szczepionki przeciwko COVID-19 nie warto czekać**

Powiedziała prof. Joanna Zajkowska z Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku.



30-11-2021

## Niektórzy chorzy nie odczuwają duszności

Nawet wtedy, gdy mają znacznie obniżoną saturację krwi, sięgającą aż 70 proc.

**Informacje dnia:** [Globalne zagrożenie związane z Omikronem bardzo wysokie Na prehistorycznej Ziemi lało jak z cebra Aktywność wpływa na zdrowie psychiczne w czasie pandemii Picie kawy może obniżyć ryzyko choroby Alzheimera BioNTech rozpoczyna badania nad szczepionką na wariant wirusa Omikron 300 mln zł na technologię RNA w Polsce](#) [Globalne zagrożenie związane z Omikronem bardzo wysokie Na prehistorycznej Ziemi lało jak z cebra Aktywność wpływa na zdrowie psychiczne w czasie pandemii Picie kawy może obniżyć ryzyko choroby Alzheimera BioNTech rozpoczyna badania nad szczepionką na wariant wirusa Omikron 300 mln zł na technologię RNA w Polsce](#) [Globalne zagrożenie związane z Omikronem bardzo wysokie Na prehistorycznej Ziemi lało jak z cebra Aktywność wpływa na zdrowie psychiczne w czasie pandemii Picie kawy może obniżyć ryzyko choroby Alzheimera BioNTech rozpoczyna badania nad szczepionką na wariant wirusa Omikron 300 mln zł na technologię RNA w Polsce](#) [Globalne zagrożenie związane z Omikronem bardzo wysokie Na prehistorycznej Ziemi lało jak z cebra Aktywność wpływa na zdrowie psychiczne w czasie pandemii Picie kawy może obniżyć ryzyko choroby Alzheimera BioNTech rozpoczyna badania nad szczepionką na wariant wirusa Omikron 300 mln zł na technologię RNA w Polsce](#)

### **Partnerzy**