

[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

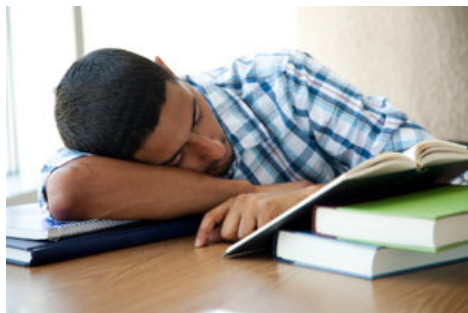
Naukowy styl życia

Nauka i biznes

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

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

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>

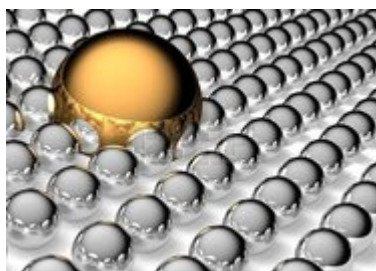
<http://laboratoria.net/aktualnosci/15622.html>



14-01-2025

[Targi LABS EPXO 2025](#)

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

[Nanotechnologia w medycynie](#)

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

[Uważaj na zimno](#)

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

[Indeks sytości i gęstość odżywcza](#)

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

[Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#)

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

[Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

[Głęboki sen oczyszcza mózg](#)

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

[Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie](#)

Informuje pismo „Nutrients“.

Informacje dnia: [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno](#) [Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno](#) [Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno](#) [Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Partnerzy