

### [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

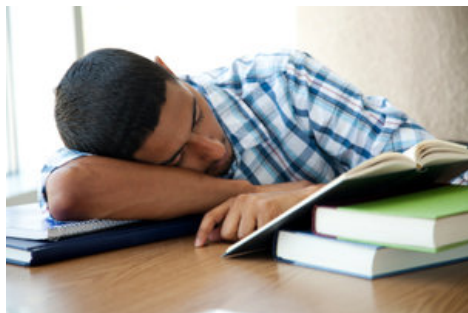
Naukowy styl życia

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 przespianych godzin (definiowane jako ilość przespianych 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 przespianych 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 przespianych. 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 przespianych godzin są bardziej skłonne wybierać tłuste produkty żywnościowe i słodkie napoje gazowane.

Źródło: <http://dieta.mp.pl>

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



03-10-2024

## **Studenci poszerzają wiedzę medyczną**

Dzięki grze w wirtualnej rzeczywistości.



03-10-2024

## **Ponad 218 tys. studentów korzysta z mLegitymacji**

Informuje Ministerstwo Cyfryzacji.



03-10-2024

## **Psycholog o pomocy powodzianom**

Mamy naturalną potrzebę pomagania ludziom.



03-10-2024

## **Muzyka pomocna w leczeniu osób**

Z zaburzeniami wynikającymi z używania narkotyków czy alkoholu.



03-10-2024

## **Kardiochirurgia zмага się z brakami kadrowymi**

Podobnie jest też w innych krajach.



03-10-2024

## Potrafimy zapędzić bakterie do roboty

Odpowiednio zaprogramowane bakterie produkują leki, białka i żywność.



03-10-2024

## Mikrożele zmieniające właściwości podczas druku 3D

Dla lepszego poznania raka piersi.



03-10-2024

## System ewaluacji działalności naukowej wymaga zmian

Poważniejsze zmiany powinny wejść w życie od następnego okresu.

**Informacje dnia:** [Studenci poszerzają wiedzę medyczną Ponad 218 tys. studentów korzysta z mLegitymacji](#) [Psycholog o pomocy powodzianom](#) [Muzyka pomocna w leczeniu osób](#) [Kardiologia zmagająca się z brakami kadrowymi](#) [Potrafimy zapędzić bakterie do roboty](#) [Studenci poszerzają wiedzę medyczną Ponad 218 tys. studentów korzysta z mLegitymacji](#) [Psycholog o pomocy powodzianom](#) [Muzyka pomocna w leczeniu osób](#) [Kardiologia zmagająca się z brakami kadrowymi](#) [Potrafimy zapędzić bakterie do roboty](#) [Studenci poszerzają wiedzę medyczną Ponad 218 tys. studentów](#)

[korzysta z mLegitymacji Psycholog o pomocy powodzianom](#) [Muzyka pomocna w leczeniu osób](#)  
[Kardiochirurgia zmaga się z brakami kadrowymi](#) [Potrafimy zapędzić bakterie do roboty](#)

## **Partnerzy**