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



Naukowy styl życia

Nauka i biznes



# Ćwiczenia pomagają się wyspać

**Jak wynika z przeprowadzonego przez National Sleep Foundation sondażu "Sleep in America", ćwiczenia fizyczne mają kluczowe znaczenie dla dobrego snu.**

Choć zarówno ćwiczący, jak i niećwiczący zgłaszali taki sam czas trwania snu (średnio 6 godzin i 51 minut), ćwiczący częściej czuli się wyspani. O ile ćwiczący intensywnie byli wyspani w 67 proc. przypadków, a uprawiający lekkie ćwiczenia – w 56 proc, to niećwiczący - tylko w 39 proc.

Ponadto ponad 3/4 ćwiczących (zależnie od nasilenia ćwiczeń – 76 do 83 proc.) twierdziło, że jakość ich snu w ciągu ostatnich dwóch tygodniu była bardzo dobra lub dość dobra. W przypadku niećwiczących twierdziła tak nieco ponad połowa (56 proc.). Ćwiczący rzadziej budzili się w nocy i mieli problemy z ponownym zaśnięciem. Niećwiczący dwa razy częściej byli senni przez cały dzień (24 proc. wobec 12 - 15 proc.). Ponadto niećwiczący dwa razy częściej mieli objawy bezdechu sennego, sprzyjającego chorobom serca i udarowi.

"Jeśli nie prowadzisz aktywnego trybu życia, codzienne dodatkowe 10 minut spaceru może sprzyjać wysypianiu się w nocy – mówi uczestniczący w przeprowadzeniu sondażu dr Max Hirshkowitz. – Wprowadzanie niewielkich zmian i stopniowe wprowadzanie intensywniejszych ćwiczeń – na przykład biegania czy pływania – może poprawić jakość snu. (...) A dobry sen ma fundamentalne znaczenie dla zdrowia i produktywności".

Jak wynika z ankiety, wbrew powszechnym poglądom pora wykonywania ćwiczeń - także przed snem - w większości wypadków nie ma wpływu na jakość snu.

*Źródło:* *www.pap.pl*
http://laboratoria.net/aktualnosci/16869.html

22-04-2025

# Wrodzona zakrzepowa plamica małopłytkowa (cTTP)

Jest nadzieja dla chorych na jedną z najrzadszych chorób krwi.

22-04-2025

# Serdeczność dla współpracowników

Zwiększa satysfakcję z pracy zespołowej i wzmacnia więzi.

22-04-2025

# Ile science fiction, ile nauki w dyskusjach bioetycznych?

Sprawdzili badacze UJ

22-04-2025

# Czy niski poziom lipoproteiny zwiększa ryzyko cukrzycy?

Polscy naukowcy zrobili krok w kierunku wyjaśnienia zagadki.

07-04-2025

# Nowy wskaźnik zwiększający ryzyko arytmii komorowej

Kardiolodzy z Opola go zdefiniowali.

07-04-2025

# Nowa metoda odzyskiwania pierwiastków ziem rzadkich

Naukowcy z Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie opracowali ją.

07-04-2025

# Publikowanie filmików płaczących dzieci to forma cyberprzemocy

Przestrzegają badaczki tego zjawiska.

07-04-2025

# W poszukiwaniu furtek w prawie zamówień publicznych

Środowisko akademickie od lat apeluje o zmiany.

**Informacje dnia:** Wrodzona zakrzepowa plamica małopłytkowa (cTTP) Serdeczność dla współpracowników Ile science fiction, ile nauki w dyskusjach bioetycznych? Czy niski poziom lipoproteiny zwiększa ryzyko cukrzycy? Nowy wskaźnik zwiększający ryzyko arytmii komorowej Nowa metoda odzyskiwania pierwiastków ziem rzadkich Wrodzona zakrzepowa plamica małopłytkowa (cTTP) Serdeczność dla współpracowników Ile science fiction, ile nauki w dyskusjach bioetycznych? Czy niski poziom lipoproteiny zwiększa ryzyko cukrzycy? Nowy wskaźnik zwiększający ryzyko arytmii komorowej Nowa metoda odzyskiwania pierwiastków ziem rzadkich Wrodzona zakrzepowa plamica małopłytkowa (cTTP) Serdeczność dla współpracowników Ile science fiction, ile nauki w dyskusjach bioetycznych? Czy niski poziom lipoproteiny zwiększa ryzyko cukrzycy? Nowy wskaźnik zwiększający ryzyko arytmii komorowej Nowa metoda odzyskiwania pierwiastków ziem rzadkich

## Partnerzy