

[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](#)

Fizjolodzy: więcej słońca to lepszy nastrój i większa radość życia

Coraz więcej słońca po zimie wpływa na gospodarkę hormonalną i sprawia, że ludzie zaczynają czuć się lepiej, rozpoczynają poszukiwania partnerów, dbają o wygląd i zakochują się - mówią fizjologowie.

Najkrótszy dzień w całym roku - kiedy nasz kontakt ze światłem dziennym ograniczył się do niespełna sześciu godzin - minął 21 grudnia. Kolejne dni były coraz dłuższe. Obecnie, w pierwszym tygodniu marca, dzień jest dłuższy od najkrótszego w roku o ok. 3,5 godziny, a przez chmury coraz częściej przebija się Słońce.

W zależności od dostępności słonecznego światła nasze organizmy produkują większe lub mniejsze stężenia ważnych hormonów. Jeden z nich - melatonina, powstaje w gruczole zwanym szyszynką i reguluje u ludzi rytmy okołodobowe, w tym cykle snu i czuwania. "Syntetyzowana w nocy melatonina wydłuża nam czas efektywnego snu. Natomiast podczas ekspozycji na światło słoneczne



rośnie ilość serotoniny zwanej +hormonem szczęścia+" - tłumaczy w rozmowie z PAP dr n. med. Agnieszka Wsół z Katedry i Zakładu Fizjologii Doświadczalnej i Klinicznej na Warszawskim Uniwersytecie Medycznym.

Skrócenie lub wydłużenie dnia zmienia więc sezonowo równowagę między melatoniną a serotoniną, pośrednio prowadząc do zmian nastroju. "Krótsze dni jesienią i zimą oznaczają zwiększenie wydzielania melatoniny i mniejsze wydzielanie serotoniny. Uważa się, że to jeden z czynników sprawczych tzw. +sezonowej depresji+ i zaburzeń rytmów okołodobowych, czyli snu i czuwania. Jedną metod leczenia sezonowych zaburzeń depresyjnych jest fototerapia, czyli terapia światłem" - zauważa fizjolog.

Kiedy dni się wydłużają, ludzie czują się lepiej. "Zmniejsza się senność, jaka dręczy nas porą zimową" - mówi dr Wsół i dodaje, że po zimie obserwujemy nie tylko poprawę nastroju. "Melatonina wpływa też na zachowania seksualne. Wiosną, w związku z obniżeniem jej stężenia, odblokowane zostają ośrodki wydzielające hormony płciowe. Dlatego po zimie tak ludzie, jak i zwierzęta zaczynają czuć się lepiej, rozpoczynają poszukiwania partnerów, dbają o wygląd i zakochują się" - tłumaczy dr Wsół.

Poprawa samopoczucia, związana z wydłużeniem dnia, może pośrednio służyć również systemowi odpornościowemu. "Im więcej słońca, tym większa jest produkcja serotoniny. A im lepszy mamy nastrój, tym lepszymi warunkami do obrony dysponuje cały organizm" - mówi fizjolog. Jednocześnie, kiedy wydłużają się dni - stajemy się mniej ospali, zaczynamy się więcej ruszać i mija nam ochota na tłuste posiłki, po które często sięgamy jesienią i zimą. W związku z wiosennymi rytmami okołodobowymi magazynujemy więc mniej tłuszczów, a to może być dobre dla serca i układu krążenia.

Poza tym, dostępność światła jest ważna dla kości. Dzięki promieniom słońca obecna w skórze prowitamina D przekształca się w witaminę, która umożliwia wchłanianie wapnia i fosforanów oraz ich wykorzystanie do budowy kości i zębów, prawidłowej pracy serca i przemiany materii.

Fizjolog ostrzega jednak przed nadmiernym wystawianiem się na słońce, gdyż promienie słoneczne w nadmiarze "przyczyniają się do powstawania licznych błędów w DNA w skórze, co sprzyja powstawaniu nowotworów". "Przyspieszają też procesy związane ze starzeniem skóry, nazywane przez fachowców fotostarzeniem skóry" - zaznacza dr Wsół. Aby skorzystać z dobrodziejstwa słońca,

nie trzeba przebywać na słońcu cały dzień. Wystarczy zwykły, lekko pochmurny dzień. Nawet wtedy dociera do nas dużo promieni.

Marcin Gładysz z Wydziału Biologii i Ochrony Środowiska na Uniwersytecie Śląskim dodaje, że nasz zegar biologiczny reaguje również na temperaturę. "Dni są dłuższe i robi się coraz cieplej, co także może wpływać na fizjologię i samopoczucie. Do tego stopnia, że zmienia się nie tylko nastrój, ale i społeczne interakcje. Kiedy dni robią się długie i ciepłe, zmieniamy tryb życia - mniej czytamy, rzadziej oglądamy telewizję i siadamy przed komputerem, chętniej wychodzimy z domów" - zauważa.

Fizjolog zwraca uwagę, że człowiek ewolucyjnie pochodzi z Afryki, a jego zegar biologiczny ukształtował się w pobliżu równika, gdzie sezonowo nie zmienia się nasłonecznienie, nie ma pór roku, a długość dni jest niemal jednakowa przez okrągły rok. "Dlatego ludzki organizm +nie rozumie+ takiego zjawiska, jak pory roku, a nasze zachowanie nie zmienia się wraz z porami roku w sposób tak prosty i wyraźny, jak u zwierząt, które po okresie hibernacji masowo przystępują do godów" - dodaje.

W przyrodzie cykle sezonowe są o wiele wyraźniejsze. "Jeśli spojrzymy na cały świat ożywiony, dostrzeżemy związek pomiędzy istnieniem różnych cykli i dostępnością światła - a zjawiskami przyrody. Zwłaszcza na wiosnę obserwujemy eksplozję zieleni i jednocześnie poruszenie wśród zwierząt: ptaki wiją gniazda, zaraz się zacznie tarło ryb... Jest to reakcja istot żywych na wskazania ich wewnętrznego zegara biologicznego, który jest zestrojony z porami roku, a uaktywniany i kalibrowany przez światło" - podkreśla Gładysz.

Dodaje, że wewnętrzny zegar biologiczny ludzi stosunkowo najsilniej reaguje na dobowe zmiany natężenia światła. "Najlepiej czujemy się, kiedy przynajmniej pół doby mamy kontakt ze światłem. Teraz, po zimie, nasze organizmy wracają do normalności. Wreszcie dostają światła tyle, ile trzeba" - mówi.

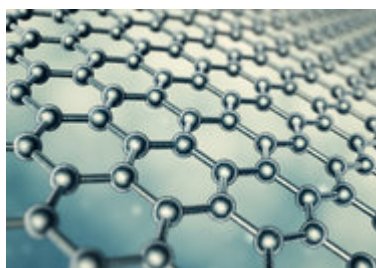
Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl
<http://laboratoria.net/aktualnosci/16882.html>



02-07-2024

[Ekran dotykowy bez problematycznego indu](#)

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

Świat atomów i cząsteczek

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

Żyjemy w czasach multitożsamości

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

[Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

Informuje "Nature".



02-07-2024

[Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji](#)

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

[Rząd planuje, aby minister mógł odwołać dyrektora NCBR](#)

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

Informacje dnia: [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach](#)

[multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

Partnerzy