

### [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](#)

## Coraz więcej ludzi śpi za długo

**Choć częściej można usłyszeć skargi na temat niedoborów snu, to coraz więcej dorosłych Amerykanów śpi dłużej niż 9 godzin - dowodzi badanie, którego opis zamieszczono w magazynie "American Journal of Epidemiology".**

Między 1970 a 2007 rokiem odsetek uczestników badania, którzy deklarowali sen dłuższy niż 9

godzin na dobę, wzrósł z 28 proc. (w 1985 roku) do 37 proc. (w 2007 roku). Ten trend obserwowano zarówno w dni robocze, jak i weekendy.



Co więcej, spadł odsetek osób śpiących mniej niż sześć godzin na dobę - z 11 proc. w 1985 roku do 9 proc. w 2007 roku - wykazali badacze. "To stawia obecną tezę na temat +społeczeństwa pozbawionego snu+ na głowie" - czytamy w opisie badania.

Wiele mówi się na temat tego, że społeczeństwo śpi za mało, ale nie przykładają się wagi do zbyt długiego snu. Tymczasem badania pokazują, że spanie powyżej 9 godzin na dobę wiąże się ze zwiększonym ryzykiem chorób serca, problemami z myśleniem i przedwczesną śmiercią - przypominają badacze.

W ramach nowego badania przeprowadzonego przez University of Sydney przeanalizowano dane z 10 krajów. Uczestnicy musieli odnotować, ile czasu poświęcają w ciągu doby na różne aktywności. Badanie obejmowało w sumie ponad trzy dekady.

Podobny trend jak w Ameryce obserwowano również w Australii, Finlandii, Szwecji i w Wielkiej Brytanii. Odsetek osób, które spały więcej, spadł tylko w Kanadzie i we Włoszech. W Szwecji i Wielkiej Brytanii było też mniej osób śpiących krócej niż sześć godzin, natomiast we Włoszech i w Norwegii ich liczba wzrosła.

Jak przypomina niezwiązana z badaniem epidemiolog prof. Diane S. Lauderdale z University of Chicago, nie jest jasne, czy długi sen jest odpowiedzialny za problemy ze zdrowiem, czy jest tylko oznaką chorób, np. depresji. Możliwe, że osoby, które deklarowały długi wypoczynek, po prostu miały problemy ze snem i dlatego pozostawały w łóżku dłużej.

Źródło: <http://nauka.pap.pl>

<http://laboratoria.net/aktualnosci/17507.html>



24-09-2024

## [Migrena to choroba - można ją leczyć](#)

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

## [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tężec](#)

Szczepionki powinny być dostępne bezpłatnie w placówkach.



24-09-2024

## [I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#)

Będzie współpracowała na rzecz doskonalenia jakości kształcenia.



24-09-2024

## [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#)

Zgłoszenia do 7 października.



24-09-2024

## [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#)

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

## [Astma oskrzelowa spowodziową konsekwencją](#)

Powiedział PAP prof. Bolesław Samoliński, alergolog.



24-09-2024

## [SpaceX planuje wystrzelenie 5 bezzałogowych misji na Marsa](#)

Ma się to odbyć w ciągu dwóch lat.



24-09-2024

## [Potrzebne są globalne ustalenia odnośnie mikroplastiku](#)

Okazją do działania może być przygotowywany przez ONZ traktat.

**Informacje dnia:** [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

**Partnerzy**