

[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](#)

Sen chroni serce



Siedem lub więcej godzin snu zwiększa korzyść, którą odnosi serce ze zdrowego stylu życia - sugerują badania, o których informuje "European Journal of Preventive Cardiology".

Holenderski zespół śledził występowanie chorób serca i udarów mózgu w grupie liczącej ponad 14 tys. mężczyzn i kobiet. Po upływie ponad 10 lat około 600 spośród obserwowanych osób cierpiało z powodu choroby serca bądź udaru, zaś 129 nie żyło.

Okazało się, że ryzyko zachorowania i zgonu było mniejsze w przypadku osób, które postępowały zgodnie z czterema zaleceniami dotyczącymi zdrowego stylu życia - ćwiczyły, zdrowo się odżywiały, alkohol piły z umiarem i nie paliły. Ryzyko chorób układu krążenia spadło o 57 proc., zaś ryzyko zgonu z powodu udaru lub choroby serca - o 67 proc. Jednak jeszcze ważniejszy okazał się odpowiednio długi sen (siedem lub więcej godzin na dobę) - dzięki niemu zdrowy styl życia wyraźnie skuteczniej chronił przed chorobami serca i udarem (ryzyko zachorowania spadało o 65 proc., zaś zgonu - o 83 proc.).

Jak twierdzą autorzy badań, wielu zgonów z powodu zawałów czy udarów można by uniknąć - lub odsunąć je w czasie - dzięki właściwemu czasowi snu. Teoretycznie, gdyby wszyscy uczestnicy badań zdrowo żyli i dobrze spali, zgonów byłoby o 57 proc. mniej. Choć wcześniejsze badania także wskazywały na związek pomiędzy czasem snu a chorobami serca, po raz pierwszy udało się wykazać, że odpowiednio długi sen potęguje profilaktyczne działanie zdrowego trybu życia.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/18494.html>



09-10-2024

[Biologia przystosowała człowieka do](#)

[przeżywania sytuacji stresowych](#)

Doświadczenie powodzi wiąże się z ogromnym stresem.



09-10-2024

[Wiadomo, jak niektóre bakterie rozkładają plastik](#)

Odkrycie może pomóc w opracowaniu nowych metod.



09-10-2024

[Sztuczna inteligencja badając oczy, oceni ryzyko chorób serca](#)

Ta metoda daje nadzieję na zmianę sposobu, w jaki zarządzamy chorobami.



09-10-2024

[Szczepionka przeciwko wirusowi HPV](#)

WHO zaleca kolejną szczepionkę w jednej dawce



09-10-2024

[Całe “okablowanie” mózgu muszki opisane](#)

A Polak ma publikację w “Nature”, bo... grał w grę.



09-10-2024

[Dzięki pracy noblistów AI stała się jedną z najważniejszych...](#)

Wyniki badań nad nią - przełomowe dla ludzkości.



09-10-2024

[Badania mikroRNA, ważne dla zrozumienia chorób](#)

Nagrodzone medycznym Noblem.



09-10-2024

Grzyby i ludzie mają wspólnego przodka

Rozmowa z mykolog dr hab. Martą Wrzosek.

Informacje dnia: [Biologia przystosowała człowieka do przeżywania sytuacji stresowych](#) [Wiadomo, jak niektóre bakterie rozkładają plastik](#) [Sztuczna inteligencja badając oczy, oceni ryzyko chorób serca](#) [Szczepionka przeciwko wirusowi HPV](#) [Całe "okablowanie" mózgu muszki opisane](#) [Dzięki pracy noblistów AI stała się jedną z najważniejszych technologii](#) [Biologia przystosowała człowieka do przeżywania sytuacji stresowych](#) [Wiadomo, jak niektóre bakterie rozkładają plastik](#) [Sztuczna inteligencja badając oczy, oceni ryzyko chorób serca](#) [Szczepionka przeciwko wirusowi HPV](#) [Całe "okablowanie" mózgu muszki opisane](#) [Dzięki pracy noblistów AI stała się jedną z najważniejszych technologii](#)

Partnerzy