

[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>



14-01-2025

Targi LABS EPXO 2025

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

[Nanotechnologia w medycynie](#)

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

[Uważaj na zimno](#)

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

[Indeks sytości i gęstość odżywcza](#)

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

Głęboki sen oczyszcza mózg

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie

Informuje pismo „Nutrients”.

Informacje dnia: [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno](#) [Indeks](#)

[sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Partnerzy