

[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](#)

Starzenie się skóry powiązane z niedoborem snu



Jakość snu wpływa na proces starzenia się skóry i zdolność do regeneracji uszkodzeń powstających pod wpływem działania czynników środowiskowych - zawiadamiają amerykańscy naukowcy.

Badacze z University Hospitals Case Medical Center (USA) wykazali, że osoby, które nie śpią zbyt dobrze lub poświęcają na sen zbyt mało czasu charakteryzują się gorszą kondycją tkanki skórnej.

Ich skóra wykazuje oznaki szybszego starzenia się, zaburzenia funkcjonowania i wolniej odnawia się po narażeniu na działanie szkodliwych czynników, np. promieniowania ultrafioletowego.

W dodatku sami niedosypiający uczestnicy badania uważają, że ich skóra na ciele i twarzy prezentuje się niezbyt dobrze.

W badaniu uczestniczyły kobiety w okresie przedmenopauzalnym, w wieku 30-49 lat, a połowa z nich została zakwalifikowana jako osoby o niskiej jakości snu.

Ocena wyglądu skóry i wyniki w kilku testach pozwoliły na stwierdzenie, że tkanka skórna niedosypiających kobiet ma dwa razy więcej oznak wewnętrznego starzenia się, jak zmarszczki, przebarwienia, mały poziom napięcia i elastyczności.

W dodatku skóra osób poświęcających zbyt mało czasu na sen wolniej się regenerowała. Przykładowo skutki oparzenia słonecznego utrzymywały się na niej o 72 godziny dłużej niż u pozostałych osób.

"To badanie po raz pierwszy pokazuje, że słaba jakość snu może wpłynąć na przyspieszenie starzenia się skóry i osłabić jej zdolność do regeneracji podczas godzin nocnych" - podsumowuje dr Daniel Yarosh.

Wyniki badania zaprezentowano na tegorocznym spotkaniu International Investigative Dermatology, które odbyło się w pierwszej połowie maja w Edynburgu (Szkocja).

Źródło: www.nauka.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/18772.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