

[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>



27-03-2025

[Jak otworzyć laboratorium?](#)

Laboratorium może być dobrym pomysłem na biznes.



26-03-2025

[Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo](#)

Dziękujemy wszystkim, którzy odwiedzili nas.



26-03-2025

[W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki](#)

Trójwymiarowy druk może stać się z czasem jednym z filarów produkcji.



26-03-2025

[Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w...](#)

W aż puli 66 mln zł.



26-03-2025

[Błonica - choroba groźna także dla dorosłych](#)

Po 40. roku życia choroba staje się równie groźna.



26-03-2025

[87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#)

W 2024 roku z hejtem zetknęło się 45 proc. internautów.



26-03-2025

[Nowe materiały do budowy okrętów wojskowych](#)

Naukowcy z Politechniki Wrocławskiej pracują nad nimi.



26-03-2025

[Mandimycyna - nowy potencjalny środek przeciwgrzybiczy](#)

Zabija grzyby odporne na wiele leków.

Informacje dnia: [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#)

Partnerzy