

[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>



23-12-2024

Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy