

[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 oczyszcza mózg z toksyn



Podczas snu mózg oczyszcza się z toksyn powstających podczas wytężonej pracy umysłowej - twierdzą amerykańscy naukowcy na łamach „Science”.

Sen to nadal niewyjaśniony fenomen. Dlaczego ludzie i zwierzęta zasypiają, skoro oznacza to czasową bezbronność wobec drapieżników? Obecnie przyjmuje się, że sen może być niezbędny do uczenia się i zapamiętywania.

Zespół specjalistów z University of Rochester Medical Centre uważa, że jednym z głównych powodów, dla których potrzebujemy snu jest oczyszczanie mózgu. Naukowcy wykazali, że podczas snu komórki mózgu kurczą się, otwierają się luki pomiędzy neuronami, co pozwala na wymycie toksyn przez płyn. Jeśli proces oczyszczania mózgu zostanie zaburzony, mogą wystąpić zaburzenia w jego funkcjonowaniu - tak jak w chorobie Alzheimerera, w przebiegu której w mózgu gromadzą się patologiczne białka.

Teoria naukowców z University of Rochester opiera się na dokonanym przez nich w ubiegłym roku odkryciu w mózgu systemu „glimfatycznego” - związanego z komórkami gleju odpowiednika układu limfatycznego, którym przepływa płyn mózgowo-rdzeniowy oczyszczający tkanki mózgu i transportujący składniki odżywcze. Badania mózgow myszy wykazały, że system glimfatyczny jest podczas spoczynku nawet 10 razy aktywniejszy, a jednocześnie objętość komórek (prawdopodobnie glejowych) spada nawet o 60 procent.

Jak powiedziała BBC, biorąca udział w badaniach, dr Maiken Nedergaard, mózg ma do dyspozycji tylko ograniczony zasób energii - jak się wydaje, musi w związku z tym wybierać pomiędzy dwoma stanami funkcjonalnymi - czuwaniem oraz snem, podczas którego jest oczyszczany.

„To jak urządzenie przyjęcia - można się bawić z gośćmi albo sprzątać dom, ale nie da się bawić i sprzątać jednocześnie” - dodaje dr Nedergaard. Prawdopodobnie przetwarzania informacji także nie da się połączyć z „płukaniem mózgu”.

Planowane są badania z udziałem ludzi, które powinny wyjaśnić na ile słuszna jest teoria dotycząca czyszczenia mózgu podczas snu.

Źródło: www.pap.pl



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