

[Akceptuję](#)

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

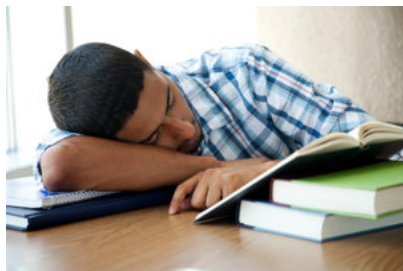
Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Genetyczna skłonność do spania



Osoby, które lubią sobie pospać mogą mieć do tego genetyczne predyspozycje - informuje pismo " Molecular Psychiatry".

Badania przeprowadzone przez specjalistów z uniwersytetów w Edynburgu i Monachium objęły ponad 10 000 Europejczyków - z wysp Orkney, Chorwacji, Holandii, Włoch, Estonii i Niemiec. Każdy z nich opowiedział, jak długo śpi w dni wolne od pracy i dał sobie pobrać krew do analizy DNA. Jak się okazało, osoby ze specyficzną wersją genu ABCC9 potrzebowały około 30 minut więcej snu niż osoby bez tego genu. Nosicielem "sennej" wersji ABCC9 jest co piąty Europejczyk.

Badania przeprowadzone na muszkach owocowych wykazały, że także w ich przypadku mutacja ABCC9 była związana z dłuższym snem - i to aż o trzy godziny. Funkcją tego genu jest wyczuwanie poziomu energii w komórkach organizmu. Dalsze badania powinny pozwolić na pełniejsze zrozumienie zjawisk związanych ze snem.

Choć zwykle uważa się, że osiem godzin wystarczy każdemu, różnice w niezbędnej długości snu pomiędzy ludźmi bywają ogromne. Oprócz genów na długość snu wpływa także wiek, szerokość geograficzna, pora roku i rytm dobowy. Na przykład Margaret Thatcher wystarczyły zaledwie 4 godziny snu, podczas gdy Albert Einstein potrzebował aż 11.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.com.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/12084.html>



01-12-2022

[Za duży obwód w talii?](#)

Sprawdzaj wątrobę, nawet jeśli BMI masz prawidłowe!



01-12-2022

Zaburzenia lękowe częstsze niż depresja

Jak sobie z nimi radzić?



01-12-2022

Rozwiązanie pomocne w gojeniu ran przewlekłych

Prawie 30% pacjentów ambulatoryjnych powyżej 70 roku życia z ranami umiera.



01-12-2022

Potencjalny lek na nowotwory i COVID-19

Informuje o nim pismo „Nature Communications”.



01-12-2022

Jak patrzenie na mówiące twarze wpływa na uczenie się języka?

Zbadali to naukowcy.



01-12-2022

[Kombucha może być źródłem fluoru w diecie,](#)

Trzeba uważać ze spożyciem jej.



01-12-2022

[Statek Orion znalazł się w najdalszym punkcie od Ziemi](#)

Jest to testowy lot przed powrotem do załogowej eksploracji Księżyca.



01-12-2022

[Chiny wysłały na orbitę tajkonautów](#)

W celu pierwszej rotacji załogi na chińskiej stacji kosmicznej.

Informacje dnia: [Za duży obwód w talii? Zaburzenia lękowe częstsze niż depresja](#) [Rozwiązanie pomocne w gojeniu ran przewlekłych](#) [Potencjalny lek na nowotwory i COVID-19](#) [Jak patrzenie na mówiące twarze wpływa na uczenie się języka?](#) [Kombucha może być źródłem fluoru w diecie,](#) [Za duży obwód w talii? Zaburzenia lękowe częstsze niż depresja](#) [Rozwiązanie pomocne w gojeniu ran przewlekłych](#) [Potencjalny lek na nowotwory i COVID-19](#) [Jak patrzenie na mówiące twarze wpływa na uczenie się języka?](#) [Kombucha może być źródłem fluoru w diecie,](#) [Za duży obwód w talii?](#) [Zaburzenia lękowe częstsze niż depresja](#) [Rozwiązanie pomocne w gojeniu ran przewlekłych](#) [Potencjalny lek na nowotwory i COVID-19](#) [Jak patrzenie na mówiące twarze wpływa na uczenie się języka?](#) [Kombucha](#)

[może być źródłem fluoru w diecie.](#)

Partnerzy