

[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](#)

Nocne podjadanie osłabia pamięć



Regularne spożywanie posiłków w czasie, który powinien być przeznaczony na sen, powoduje pogorszenie funkcji uczenia się i pamięci - wynika z badań zamieszczonych na łamach czasopisma internetowego „eLife”.

Jednorazowa nocna wycieczka do lodówki raczej nam nie zaszkodzi, ale częste podjadanie o niewłaściwej porze może wpłynąć na zmianę funkcjonowania naszego mózgu i doprowadzić do upośledzenia procesów poznawczych - uczenia się i pamięci.

Naukowcy z Uniwersytetu Kalifornijskiego (USA) udostępniali myszom jedzenie w momencie, w którym zwierzęta zazwyczaj śpią. Zauważyli, że po jakimś czasie gryzonie zaczęły gorzej radzić sobie z zadaniami wymagającymi uczenia się i zapamiętywania. Szczególnie kiepsko wypadają w testach związanych z rozpoznawaniem nowych obiektów i pamięcią długotrwałą - procesami kontrolowanymi przez strukturę mózgu zwaną hipokampem.

Badacze stwierdzili, że podjadanie o niewłaściwej porze doby ogranicza aktywność tzw. białka CREB w hipokampie, co prowadzi do osłabienia połączeń nerwowych i przyczynia się do pogorszenia pamięci. Nie wpływa z kolei na funkcjonowanie jąder nadskrzyżowaniowych podwzgórza - rejonów regulujących rytmy biologiczne - co sprawia, że wewnętrzne zegary różnych części mózgu przestają pracować w sposób zsynchronizowany i powoduje dalsze upośledzenie pamięci.

Wyniki niniejszego badania tłumaczą, dlaczego osoby pracujące na nocne zmiany przeważnie gorzej wypadają w testach mierzących zdolności poznawcze.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/24704.html>



02-07-2024

[Ekran dotykowy bez problematycznego indu](#)

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

[Świat atomów i cząsteczek](#)

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

[Żyjemy w czasach multitożsamości](#)

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

DLaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu

Informuje "Nature".



02-07-2024

Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół

