

### [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](#)

## Gdy zasypiamy, mózg się bierze za sprzątanie



**Podczas snu połączenia między komórkami nerwowymi, które gromadzą ważne informacje, są wzmacniane - a te, które gromadzą nieistotne dane, są osłabiane aż do ich całkowitego zaniku - informują naukowcy na łamach pisma "Neuron".**

W ciągu całego dnia nasz mózg zbiera bardzo dużo informacji, a z nich tworzy lub modyfikuje połączenia międzyneuralne, co prowadzi do powstawania wspomnień. Jednak większość z informacji, które docierają do mózgu, nie ma dla nas znaczenia, dlatego zatrzymywanie ich byłoby bezzasadne i jednocześnie zbyt obciążałoby mózg - piszą naukowcy z Uniwersytetu Cambridge.

Dotychczas mieliśmy do czynienia z dwiema hipotezami dotyczącymi tego, w jaki sposób podczas snu mózg modyfikuje połączenia międzyneuralne utworzone za dnia. Zgodnie z pierwszą wszystkie połączenia są wzmacniane; druga zakłada, że ich ilość jest redukowana.

Naukowcy przyjrzeni się temu mechanizmowi u myszy, którym podano znieczulenie ogólne, wprowadzając je w stan przypominający fazę snu wolnofalowego u ludzi. Okazało się, że najważniejsze połączenia były utrzymywane, co pozwalało na ich wzmocnienie, a te mało istotne "wyrzucane". Dzięki takim "porządkom" możliwe jest gromadzenie różnego rodzaju informacji z dnia na dzień, bez utraty wcześniej zdobytych danych.

"Choć mózg może przechowywać niesamowicie dużo informacji, utrzymywanie połączeń i aktywności komórek nerwowych pochłania mnóstwo energii. Znacznie lepszą strategią jest zachowywanie tylko tego, co jest potrzebne. Nawet bez zatrzymywania wszystkich danych, mózg zużywa 20 proc. konsumowanych przez nas kalorii" - komentuje autorka badań Ana González Rueda.

Podczas kolejnych badań naukowcy zamierzają skoncentrować się na fazie REM, podczas której pojawiają się marzenia senne.

Źródło: [www.naukawpolsce.pap.pl](http://www.naukawpolsce.pap.pl)  
<http://laboratoria.net/aktualnosci/28275.html>



03-10-2024

## [Studenci poszerzają wiedzę medyczną](#)

Dzięki grze w wirtualnej rzeczywistości.



03-10-2024

## [Ponad 218 tys. studentów korzysta z mLegitymacji](#)

Informuje Ministerstwo Cyfryzacji.



03-10-2024

## [Psycholog o pomocy powodzianom](#)

Mamy naturalną potrzebę pomagania ludziom.



03-10-2024

## [Muzyka pomocna w leczeniu osób](#)

Z zaburzeniami wynikającymi z używania narkotyków czy alkoholu.



03-10-2024

## **Kardiochirurgia zмага się z brakami kadrowymi**

Podobnie jest też w innych krajach.



03-10-2024

## **Potrafimy zapędzić bakterie do roboty**

Odpowiednio zaprogramowane bakterie produkują leki, białka i żywność.



03-10-2024

## **Mikrożele zmieniające właściwości podczas druku 3D**

Dla lepszego poznania raka piersi.



03-10-2024

## [System ewaluacji działalności naukowej wymaga zmian](#)

Poważniejsze zmiany powinny wejść w życie od następnego okresu.

**Informacje dnia:** [Studenci poszerzają wiedzę medyczną Ponad 218 tys. studentów korzysta z mLegitymacji Psycholog o pomocy powodzianom](#) [Muzyka pomocna w leczeniu osób Kardiochirurgia zмага się z brakami kadrowymi](#) [Potrafimy zapędzić bakterie do roboty](#) [Studenci poszerzają wiedzę medyczną Ponad 218 tys. studentów korzysta z mLegitymacji Psycholog o pomocy powodzianom](#) [Muzyka pomocna w leczeniu osób Kardiochirurgia zмага się z brakami kadrowymi](#) [Potrafimy zapędzić bakterie do roboty](#) [Studenci poszerzają wiedzę medyczną Ponad 218 tys. studentów korzysta z mLegitymacji Psycholog o pomocy powodzianom](#) [Muzyka pomocna w leczeniu osób Kardiochirurgia zмага się z brakami kadrowymi](#) [Potrafimy zapędzić bakterie do roboty](#)

**Partnerzy**