

[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](#)

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://laboratoria.net/aktualnosci/28275.html>



14-01-2025

[Targi LABS EPXO 2025](#)

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

[Nanotechnologia w medycynie](#)

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

[Uważaj na zimno](#)

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

[Indeks sytości i gęstość odżywcza](#)

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

Głęboki sen oczyszcza mózg

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

[Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie](#)

Informuje pismo „Nutrients“.

Informacje dnia: [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Partnerzy