

[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](#)

Wiadomo, jak brak snu prowadzi do miażdżycy

Naukowcy odkryli molekularny mechanizm łączący niedobory snu i zaburzające go przerwy z większym ryzykiem rozwoju miażdżycy - wynika z badania opublikowanego na łamach

"Nature".

Dobry, mocny sen chroni przed różnymi chorobami, w tym cukrzycą, otyłością, rakiem oraz miażdżycą - przypominają naukowcy z amerykańskiego National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI), autorzy pracy opublikowanej na łamach magazynu „Nature”.

Niewiele jednak wiadomo było na temat tego, jak sen oddziałuje na zdrowie tętnic. W swojej publikacji badacze opisali sposób, w jaki to się dzieje.

We`ve identified a mechanism by which a brain hormone controls production of inflammatory cells in the bone marrow in a way that helps protect the blood vessels from damage,"

„Zidentyfikowaliśmy mechanizm, w którym wydzielany przez mózg hormon kontroluje zachodzącą w szpiku kostnym produkcję komórek wywołujących zapalenia i w ten sposób pomaga chronić naczynia krwionośne przed uszkodzeniem” - opowiada główny autor badania prof. Filip Swirski. „Ten przeciwzapalny mechanizm jest regulowany przez sen i przestaje działać, kiedy dochodzi do częstego zaburzenia snu lub spadku jego jakości. To mały kawałek dużej układanki” - wyjaśnia specjalista.

Do odkrycia naukowców doprowadziły eksperymenty na myszach zmienionych genetycznie w taki sposób, aby łatwo zapadały na miażdżycę. Połowie gryzoni naukowcy zaburzali sen, a połowa wysypiała się normalnie.

Z czasem w grupie, która musiała radzić sobie z brakami snu, zaczęły pojawiać się dużo większe niż u wysypiających się myszy zmiany typowe dla miażdżycy.

Gryzonie te wytwarzały jednocześnie aż dwukrotnie więcej komórek związanych ze stanami zapalnymi oraz miały niższy poziom hipokretyny - produkowanego w mózgu hormonu związanego z regulacją snu i czuwania.

Dalsze badania pokazały, że niewysypiające się myszy, które otrzymały suplementację hipokretyną, produkowały mniej prozapalnych komórek i miały mniejsze zmiany chorobowe.

Według badaczy, odkrycie może stać się przełomem, które doprowadzi do nowych terapii chorób serca, zaburzeń snu i innych problemów. „Wydaje się, że udało się pokazać najbardziej bezpośrednie molekularne powiązanie między stanem naczyń krwionośnych a snem” - wyniki skomentował dr Michael Twery, dyrektor National Center on Sleep Disorders Research w NHLBI.

„Zrozumienie potencjalnego wpływu zaburzonego snu i zegara biologicznego na formowanie się krążących w krwi komórek i jego wpływu na zdrowie naczyń otwiera nowe ścieżki dla prac nad lepszymi metodami leczenia” - dodaje ekspert.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/28924.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 populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

Rząd planuje, aby minister mógł odwołać dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

Informacje dnia: [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

Partnerzy